



BEATA DRZAZGA

Prezes zarządu i właścicielka
Centrum Medycznego BetaMed SA w Katowicach

» CZYTAJ STR. 6

tel.: +48 (32) 7186568
mob.: +48 790 768 300
fax : +48 (32) 7186559
byas@byasbeauty.pl
www.byasbeauty.pl

ul. Piwna 15 44-100 GLIWICE



BYAS SENSATION SYSTEM

**nieinwazyjna, naturalna metoda
odmładzania kwasem hialuronowym**

Chcesz wyglądać 10 LAT MŁODZIEJ?

BYAS Face Lifter

pielęgnuje twarz, redukuje małe i duże zmarszczki, bruzdy i kurze łapki, eliminuje tkankę tłuszczową na policzkach i brodzie, wzmacnia mięśnie twarzy i napina skórę.

BYAS Body Lifter

pielęgnuje ciało, redukuje cellulit, eliminuje złoże tłuszczowe w problematycznych miejscach, ujędrnia skórę i przywraca jej sprężystość, wzmacnia mięśnie.

Technologia BYAS łączy
w sobie cztery metody:

jonoforezę



elektryczną stymulację mięśni



frekwencję radiową



mikrowibracje



Opatentowana technologia:
MULTI-SYNCHRONOUS TECHNOLOGY

projekt i realizacja KAMIL KRIEGL
tel: +48 791 566 652
krieg62@interia.pl





invisalign® przezroczysta alternatywa dla stałych aparatów ortodontycznych

PIĘKNE, PROSTE ZĘBY

Invisalign to niewidoczne aparaty prostujące zęby. Mają postać przezroczystych nakładek, ściśle dostosowanych do zębów pacjenta. Nakładki, nazywane też szynami lub alignerami, stanowią alternatywę dla stałych aparatów ortodontycznych. Są wygodne i prawie niewidoczne, delikatnie i równomiernie przesuwać zęby. Można je zdejmować na krótko do jedzenia, czyszczenia lub na specjalne okazje. Dzięki zaawansowanej technologii system Invisalign stosowany jest w leczeniu wielu przypadków ortodontycznych – od

nieznacznych po poważniejsze wady zgryzu, które do tej pory leczono za pomocą tradycyjnych aparatów. Leczenie trwa 9-18 miesięcy. Po tym okresie na Twojej twarzy zagości nowy, piękniejszy uśmiech.

Zapraszamy na konsultacje z Certyfikowanym Lekarzem Invisalign.



Aleja Armii Krajowej 193
43-309 Bielsko-Biała
tel. 33 815 15 15
kom. 697 15 15 15
www.polmedico.com
info@polmedico.com

14 znakomitych lekarzy
 11 klimatyzowanych gabinetów stomatologicznych
 supernowoczesna diagnostyka – tomograf 3D
 7 stanowisk ortodontycznych
 łatwy dojazd i wygodny parking

Glazel Visage ma przyjemność zaprosić wszystkich pasjonatów i znawców wizażu do podjęcia jedyne go w swoim rodzaju wyzwania!

Zapraszamy na

4 INTERNETOWE MISTRZOSTWA WIZAŻU GLAZEL

Kobieta Wschodu





Glazel
visage



Suma Nagród ufundowana
przez licznych sponsorów
to **10 tys. euro!**

Wszystkich chętnych
serdecznie zapraszamy
na Mistrzostwa jakich
jeszcze nie było.

Oprócz nagród
wybieramy
Ambasadorki Glazel,
które szczególnie
docenimy
podczas całego
Roku 2016!

www.facebook.com/glazelvisage

mistrzostwa@glazel.pl

info@glazel.pl

www.glazel.pl



NA OKŁADCE
BEATA DRZAZGA,
PREZES ZARZĄDU I WŁAŚCIELKA CENTRUM
MEDYCZNEGO BETA MED SA W KATOWICACH

ZDJĘCIE
MAGDALENA OSTROWICKA
WWW.COBRAOSTRA.PL



WYDAWCA

FIRMA WYDAWNICZA LADY'S CLUB WWW.LADYSLUB-MAGAZYN.PL

ADRES REDAKCJI

43-309 BIELSKO-BIAŁA, UL. SUCHA 32, UL. 11 LISTOPADA 10

REDAKTOR NACZELNY

STANISŁAW BUBIN, S.BUBIN.LADYSLUB@GMAIL.COM, TEL. 509 965 018

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO I REKLAMA

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA, TEL. 661 081 888, 509 965 018

WSPÓŁPRACA

DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK, MAGDALENA OSTROWICKA, JOLANTA CZECH, LUCYNA GRABOWSKA-GÓRECKA, ALEKSANDRA RADZIKOWSKA, EWA TRZECIAK, ANNA JURCZYK, GRAZYNA KUROWSKA, ANIKA STRZELCZAK-BATKOWSKA, WIOLETTA UZAROWICZ, BEATA SYPUŁA, NATASHA PAVLUCHENKO, KATARZYNA ZIEMER, ALDONA LIKUS-CANNON, EDYTA DWORNIK, ROMAN ANUSIEWICZ, MIKOŁAJ WOŹNIAK, MICHAŁ GRZESIEK, ŁUKASZ LENARD, KRZYSZTOF ŁĘCKI, KRZYSZTOF SKÓRKA, ALEKSANDER SIEROŃ, JACEK KACHEL, JOLANTA MARIA BUDNIAK, EWELENA KOZLIK, ANETA ROSTECKA, BARTOSZ GADZINA, JUSTYNA CIEŚLICA, KRZYSZTOF KOZIK

LAYOUT PAWEŁ OKULOWSKI

ISSN 1899-1270



W NUMERZE

- 6** LUDZIOM TRZEBA OKAZYWAĆ SERCE
– MÓWI BEATA DRZAZGA, PREZES ZARZĄDU
I WŁAŚCIELKA CENTRUM MEDYCZNEGO
BETA MED SA W KATOWICACH
- 10** WSPOMNIENIA Z EGZOTYCZNYCH PODRÓŻY:
TAJLANDIA
- 12** KATARZYNA DANIEK: MARSZ NAJLEPSZY
NA ODCHUDZANIE
- 14** DIETETYK JUSTYNA CIEŚLICA RADZI,
JAK WALCZYĆ Z WIOSENNYM PRZESILENIEM
- 16** SZEF KUCHNI BARTOSZ GADZINA
ZASTANAWIA SIĘ, CZY NOWALIJKI
TO SAMO ZDROWIE?
- 18** WYBORNA KOLACJA CHARYTATYWNA
Z UDZIAŁEM 12 MISTRZÓW RONDLA I PATELNI
- 20** ODLOTOWY BOEING – RECENZJA
ZE SPEKTAKLU W TEATRZE POLSKIM
- 24** GORĄCZKA ŚLUBNA W OBIEKTYWIE
EMILII I SVENA Z HAMBURGA
- 29** HISTORIA SZPIEGÓW
- 30** KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI
- 32** FELIETON KRZYSZTOFA ŁĘCKIEGO
- 33** LISTY Z MONACHIUM
- 34** ROK MAŁPY – HOROSKOP CHIŃSKI

REKLAMA



Pojedź z nami w Alpy, Dolomity lub Beskidy

Wczasy i obozy narciarsko - snowboardowe

FREE SKI

HOTELE PRZY STOKACH

OPIEKA INSTRUKTORÓW

PRZEDSZKOLA NARCIARSKIE

Bielsko-Biała ul. Piastowska 10

tel. 33 819 31 31 e-mail: s-c@sportcentrum.pl





SPOSÓB NA WIRUSA HPV

ROZMOWA DR N. MED. **MARKIEM STOLECKIM**,
SPECJALISTĄ POŁOŻNIKIEM-GINEKOLOGIEM
Z GINEKOLOGICZNEGO CENTRUM MEDYCZNEGO
SUPRA-MED W BIELSKU-BIAŁEJ

Jak się chronić się przed rakiem szyjki macicy i innymi chorobami powodowanymi przez wirusa HPV?

Możemy skorzystać z nowoczesnej szczepionki. Trzeba pamiętać, że nie ma jednego wirusa HPV, a jest około 30 jego odmian, z czego co najmniej 7 w 90% powoduje raka szyjki macicy, a co najmniej 2 różne typy brodawek. HPV może więc wywoływać raka szyjki macicy, raka sromu, odbytu, pochwy oraz brodawki narządów płciowych, a nawet brodawczakowatość krtani – także u mężczyzn. Szacuje się, że 8 na 10 osób jest zarażonych wirusem, ale nie zawsze daje on jakiegokolwiek objawy. Nawet jeśli ktoś miał już np. brodawczaki, to warto pomyśleć o szczepionce, bo można się ochronić przed innymi skutkami HPV.

Kiedy najlepiej się zaszczepić?

Wirus jest przenoszony drogą płciową, tak więc szczepionka ma największy sens u młodych dziewcząt, które nie podjęły jeszcze współżycia. W niektórych miastach Polski od czasu do czasu pojawiają się pilotażowe programy szczepień wśród gimnazjalistek i licealistek. Niestety, w Bielsku nie było jeszcze takiej akcji. Panuje opinia, że szczepić się powinny dziewczynki, ale ja uważam, że chłopcy też. U nich wirus może również wywołać nieprzyjemne choroby, jak brodawczaki prącia czy raka odbytu. Tak więc warto pomyśleć o szczepionce dla młodych osób, od 12-13 roku życia i u osób, które nie podjęły jeszcze życia intymnego, bez względu na wiek. Dziewczynki nie muszą wtedy przechodzić badania ginekologicznego, wykonujemy tylko badania krwi. Jeśli chodzi o osoby starsze, które mają stałego partnera, to pewnie ryzyko jest mniejsze, ale nigdy nie możemy być pewni, czy nie zarazimy się wirusem w inny sposób, np. dotykając się rękami. Badania w tej dziedzinie ciągle są prowadzone i ogólnie rzecz biorąc, można się szczepić w każdym wieku.

W ilu dawkach jest podawana szczepionka i czy działa przez całe życie?

Szczepionkę podaje się w trzech dawkach w odstępie po dwóch tygodniach i po dwóch miesiącach. Jest w formie zastrzyku w ramię. Badania nad szczepionką są stosunkowo świeże, na razie sięgają wiarygodnie 10 lat wstecz, więc na



prawie działa przez 10 lat. A co dalej, to jest ciągle analizowane.

Czy szczepionkę trzeba wcześniej zamówić, kupić?

W naszej placówce mamy szczepionkę ciągle do dyspozycji. Jesteśmy w Narodowym Programie Cytologicznym i jednym z jego elementów jest szczepienie przeciw HPV. Tak więc mamy odpowiednio przechowywane dawki. Obecnie na rynku pojawiła się wersja Gardasil, która eliminuje 9 typów wirusa; poprzednie wersje dotyczyły: 2 typów (tej już nie oferujemy) i 4 typów

– jest to szczepionka Silgard i tę również polecamy. Różnią się ceną. Jedna dawka Silgard to koszt 250 zł, Gardasil – 400 zł. Przed podaniem szczepionki wykonujemy badanie cytologiczne. Nie szczepimy kobiet w ciąży.

Są jakieś objawy uboczne iniekcji?

Jest ich niezwykle mało, w zasadzie spotkałem się jedynie z uczuleniem okołoiniekcyjnym, które wystąpiło u osób z alergią skórą, ale nie miało żadnych groźnych czy długotrwałych skutków.

Jakie są statystyki zachorowalności?

Gdy kobieta zostanie zakażona wirusem, nie musi mieć żadnych objawów. Dlatego ten wirus jest tak groźny, bo może być łatwo i nieświadomie przekazywany. W największej grupie ryzyka znajdują się młode kobiety w wieku 15-24 lat, gdyż ich organizm wciąż się rozwija. Ale skutki infekcji mogą wystąpić w każdym momencie życia. Według Krajowego Rejestru Nowotworów w 2012 r. na raka szyjki macicy – a przypomnijmy, że jest to nowotwór narządów płciowych, obejmujący miejsce, w którym pochwa łączy się z trzonem macicy – zachorowało 2.783 Polek, a, niestety, 1.669 zmarło. U wielu pozostałych trzeba było dokonać resekcji narządów płciowych i rodnych w różnym stopniu, co znacznie pogorszyło jakość ich życia. Poza tym jest to choroba przynosząca olbrzymie cierpienie, stres, stany depresyjne. Jeśli jest więc narzędzie w postaci szczepionki, warto je rozważyć. Szczególnie zachęcam mamy nastoletnich córek, aby przedyskutowały z nimi tę możliwość.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁA BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA



LUDZIOM TRZEBA OKAZYWAĆ SERCE

Z **BEATĄ DRZAZGĄ**,
PREZESEM ZARZĄDU I WŁAŚCICIELKĄ
CENTRUM MEDYCZNEGO
BetaMed SA W KATOWICACH,
ROZMAWIA STANISŁAW BUBIN

Trzydzieści lat pracy zawodowej i piętnaście lat BetaMedu. Długa lista prestiżowych nagród i wyróżnień. Jaka jest pani recepta na sukces? Przecież wielu próbuje, ale tylko niewielu się udaje.

Zwykle powtarzam, że muszą być trzy czynniki: samozaparcie, samodyscyplina i pasja. Musi być pasja – może nawet na pierwszym miejscu. A także poczucie odpowiedzialności za firmę, za ludzi i siebie. A sukces? W Polsce rodzi zawiść, dlatego niespecjalnie lubię to słowo. Sukcesem nazwałabym możliwość pomagania ludziom, rozwijania firmy, wykonywania pracy, którą bezgranicznie kocham.

Jaka była pani droga na Śląsk?

Gdy byłam w siódmej klasie, zmarł mój tata. Miałam 14 lat. Wtedy mama, siostra i ja przyjechałyśmy z Kamiennej Góry na Dolnym Śląsku do Chełmka koło Oświęcimia. Gdy ukończyłam ósmą klasę, wyruszyłam „w świat” w poszukiwaniu liceum medycznego, bo chciałam, jak moja ciocia, zostać pielęgniarką. Podziwiałam ją od dziecka, widziałam, jak robi

zastrzyki, przynosiła ze sobą szpitalne zapachy. Przyjechałam wtedy do Bielska-Białej, ale okazało się, że w szkole medycznej nie mają internatu. Wróciłam na dworzec, usiadłam na ławce i wtedy nadjechał pociąg do Żywca. Nie namyślając się, wsiadłam do niego i... tak na pięć lat trafiłam do szkoły w Żywcu. W tym czasie jako nastolatka potrafiłam też znaleźć мамie pracę w Bielsku i mama przez wiele lat mieszkała w mieście pod Szyndzielnią. A później, ponieważ lubię duże miasta, naturalną koleją rzeczy przenieśliśmy się do Katowic i tam zaczęłam pracować.

Zaczynała pani jako jedna z wielu polskich, ofiarnych pielęgniarek. W którym momencie odezwała się w pani chęć założenia własnego biznesu? Wyjścia poza ramy zwyczajnej pracy?

Był to moment, kiedy zaczęłam prowadzić z koleżanką pracownię ozonoterapii na okulistyce. Dzięki nam ludzie widzieli jaśniej, wyraźniej, mieli lepsze pole widzenia. Widziałam też, jak z całej Polski przyjeżdżają ludzie, tłoczą się.

Warunki były trudne, musieli od czwartej rano czekać na przyjęcie. W wielu szpitalach widziałam kolejki. Postanowiłam wówczas spróbować na własną rękę. Otworzyłam firmę i zaczęłam właśnie od ozonoterapii.

Otworzyła pani ozonoterapię i co dalej?

Prowadziłam firmę sama, w wynajętym pokoju. Pamiętam jak dziś, pierwszego dnia ubrałam fartuszek, stanęłam na środku pokoju i pomyślałam: *I co dalej?* Wiedziałam, jakie są potrzeby, ale w swoją działalność włożyłam ogromną pasję, dlatego poszłam do przodu. W pracowni ozonoterapii przyjmowałam pacjentów z całej Polski. Wynajęłam hotel, żeby ludzie mogli taniej nocować w Katowicach. Przychodzili do mnie pod kroplówkę, ale czekała już na nich kawa, herbata, ciasteczka. Od początku pokazywałam, że obsłużę towarzyszą jakoś i serce. Pracowałam i jednocześnie kontynuowałam studia, miałam chęć nauki, zapał do pogłębiania wiedzy. Tak jest do dziś. Jako dziecko myślałam, że zostanę pielęgniarką albo lekarzem. Zostałam pielęgniarką i z czasem połączyłam to z zarządzaniem i marketingiem. To pogłębiło moją wiedzę, a jednocześnie pozwoliło mi zauważyć, że Kocham też zarządzanie i organizację, że mam zdolności w tym kierunku.

Zdążyła pani skończyć studia z zarządzania i jak wiem, podjęła pani kolejne, a obecnie będzie bronić doktorat z ekonomii i MBA z zarządzania. Najważniejsze dla ludzi jest jednak to, że pokazuje pani dobre podejście do pacjentów w służbie zdrowia.

Taki miałam plan od początku. Jeśli ktoś jest chory i z tego powodu przygnębiony, to my, personel medyczny, musimy miło przyjmować takiego człowieka, okazywać mu nieustannie serce, miłość i empatię. Wpisałam sobie na sztandar tę zasadę. Bez miłości i serca lepiej nie wykonywać zawodu pielęgniarki, rehabilitanta czy lekarza. U mnie w firmie to żelazna zasada.

Mówi się niekiedy, że dobre pielęgniarki wyjechały na Zachód, a zostały te mniej dobre...

Kto tak mówi? Absolutna nieprawda! Nie zgadzam się z takimi krzywdzącymi opiniami. Owszem, część wyjechała do pracy, to normalne, jesteśmy w Unii Europejskiej, granice są



PLACÓWKĄ OFERUJE ZABIEGI Z ZAKRESU FIZYKOTERAPII, KINEZYTERAPII, KRIOTERAPII I HYDROTHERAPII



MAC ŚWIADCZY KOMPLEKSOWE USŁUGI REHABILITACYJNE, MEDYCZNE I OPIEKUŃCZE W JEDNYM MIEJSCU

ZDJĘCIA WWW.MAC.BETAMED.PL

otwarte, ale te, które pozostały – a jest ich większość – to wspaniałe, kochane, wrażliwe pielęgniarki. Jak w każdym zawodzie, zdarzają się różni ludzie, ale mnie udało się wyłowić spośród przedstawicieli wszystkich branż medycznych ludzi pracujących z miłością i pasją. Jestem przekonana, że w polskiej służbie zdrowia zdecydowana większość zatrudnionych kocha swój zawód. Ja pokazuję panie i panów, którzy są uwielbiani przez pacjentów – czy w opiece długoterminowej, kiedy idą do domów, czy w Clinice BetaMed Medical Active Care w Chorzowie. Ludzie dziękują mi, że mam tak kochany i wykształcony personel. Są również szczęśliwi, gdy ich odwiedzam, cieszą się, że wybudowałam Clinicę, że mają ze mną kontakt. Jestem im bliska, bo mogą mi podpowiedzieć, co jeszcze można zrobić. Dziękują nie tylko za piękne mury, ale głównie za to, że pracują tam ludzie z pięknym sercem. I to cieszy.

W ciągu 15 lat udało się pani wybudować największą firmę opieki długoterminowej domowej w Polsce i prawdopodobnie w Europie. Wiele osób zastanawia się, jak to było możliwe?

To było możliwe w wielu dziedzinach medycyny, ponieważ są tak duże potrzeby wśród chorych. Ja zajęłam się opieką długoterminową w domu pacjenta. Z racji wykonywanego zawodu wiedziałam, że potrzeby są ogromne i będą jeszcze większe, bo społeczeństwo – chcemy, czy nie – wciąż się starzeje. To była nisza, miejsce, w którym było dużo do zrobienia. Wykorzystałam tę możliwość. Kiedy zakontraktowałam opiekę długoterminową z NFZ, zobaczyłam, jak wiele osób do nas się zgłasza, jakie nieograniczone są potrzeby. Wtedy nastąpił rozwój firmy. Zaczęli się do mnie zgłaszać pacjenci, lekarze, pielęgniarki, żebyśmy otwierały kolejne filie BetaMed w miastach i miasteczkach. Dzwonili i pytali, dlaczego w danej miejscowości mają już opiekę, a u nich jeszcze nie? Na początku nie miałam wyobrażenia, że powstanie tak wielka firma, ale rozwijaliśmy się krok po kroku w sposób naturalny, zgodnie z oczekiwaniami pacjentów i środowisk medycznych.

Czym jest BetaMed dzisiaj?

Największą firmą w Polsce w opiece długoterminowej. Zatrudnia w 11 województwach około 3000 ludzi: lekarzy anestezyjologów, pielęgniarek anestezyjologicznych, pielęgniarek

dypłomowanych, pulmonologów, pediatrów, rehabilitantów, opiekunów i przedstawicieli wielu innych zawodów. Dajemy opiekę około 6000 pacjentów.

Pani firma świadczy także usługi komercyjne?

Tak, ale w mniejszej ilości, bo polskie społeczeństwo nie jest jeszcze tak bogate i ciężko ludziom wygospodarować pieniądze – nawet na to, co jest bardzo potrzebne. Do BetaMed Medical Active Care w Chorzowie zgłaszają się pacjenci prywatnie na rehabilitację.

Clinica w Chorzowie powstała w rezultacie pani dotychczasowej działalności. Była odpowiedzią na kolejne dostrzeżone przez panią potrzeby społeczne.

Miałam pod opieką pacjentów starszych i młodszych, potrzebujących dostępu do wielu urządzeń medycznych: respiratorów, pulsoksymetrów i innego sprzętu do wentylacji mechanicznej. Chodziło o pacjentów, którzy muszą być pod stacjonarną, intensywną opieką medyczną lekarzy anestezjologów, pielęgniarek anestezjologicznych, rehabilitantów. Stąd konieczność wybudowania BetaMed Medical Active Care i zgromadzenia sprzętu, który jest tylko na OIOM-ach. Dzięki temu pacjenci mają dostęp do tego sprzętu w ramach kontraktów z NFZ. Pacjenci są nam wdzięczni, a ja jestem bardzo szczęśliwa. Inwestycja trwa od 2 lat, pierwsza część działa półtora roku, druga dobiega końca, a za dwa miesiące będziemy się wprowadzać.

Czy koniec wieńczy dzieło?

Nie wiem. Nie planuję nigdy zbyt daleko do przodu. Najpierw, zgodnie z moją zasadą, dopieszczam to, co zostało już rozpoczęte, a dopiero później przechodzę do następnego etapu. Powoli, małymi krokami. Chcę, żeby Clinica w Chorzowie zaczęła funkcjonować jak zaplanowałam. W trzeciej części zostaną uruchomione klubokawiarnie, sale taneczne i wykładowe. Chcemy rozwijać spotkania z seniorami, z osobami szukającymi porad, jak opiekować się na przykład chorymi na Alzheimera. Pragnę zmienić podejście do starości. Żeby ludzie młodzi inaczej podchodzili do starszych. Trzeba łączyć pokolenia, więc zapraszam szkoły i artystów na występy. Stworzyliśmy centrum mody i urody dla seniorów; mogą korzystać ze SPA i ćwiczeń, zapraszamy stylistki od ubrań i wizażu, a także na zajęcia kulturalne. W ten sposób dajemy ludziom możliwość przychodzenia do nas. Osoby starsze i niepełnosprawne trzeba zachęcać do wychodzenia z domów, żeby aktywizowały się, nie wpadały w depresję, czuły się potrzebne i kochane. W BetaMed Medical Active Care organizujemy też pobyty dzienne, żeby ludzie starsi czuli się lepiej i pewniej w swojej grupie. Panu pierwszemu to



CENTRUM MEDYCZNE ZAPEWNI REHABILITACJĘ PACJENTOM
WYMAGAJĄCYM DŁUGOTRWAŁEJ TERAPII LECZNICZEJ

powiem, że za dwa-trzy miesiące w ostatnim skrzydle chorzowskiej BetaMed Medical Active Care otwarty zostanie salon medycyny estetycznej. Bo o to wciąż pytają ludzie. Jeśli więc mają być usługi kompleksowe, to ze wszystkim, łącznie z troską o ciało i duszę.

Absorbuje panią ta praca od rana do wieczora?

Bardzo, kalendarz mam wypełniony na wiele tygodni naprzód. Ale to moje życie. Nie ma lepszego słowa niż pasja! Żyję pracą, cieszy mnie to, co udało się osiągnąć, czerpię z tego zadowolenie. Ale nie zapominam o rodzinie. Staram się się wykradać dla niej każdą wolną chwilę.

Musi mieć pani też czas na odpoczynek i inne zajęcia? Co pani lubi najbardziej?

Kocham tańczyć i podróżować, ale nie po to, by wylegiwać się na piasku, lecz zwiedzać, poznawać innych ludzi i kultury. To najbardziej. Mam też troje dzieci, sama je wychowuję. Marzę, by znaleźć znów czas na siatkówkę, tenisa lub golf. I na pewno jeszcze kiedyś będę malować. Kocham malować i grać na pianinie. Ta pasja artystyczna, rodzinna, gdzieś tam we mnie drzemie i ujawniła się także w zainteresowaniu modą. Prócz podstawowej działalności prowadzę salon mody Dono da Scheggia (nazwa włoska, a znaczy Prezent od Drzazgi). Od 8 lat funkcjonuje w hotelu Monopol w Katowicach. Jeżdżę po kolekcje odzieży i buty do Mediolanu, Paryża, Wiednia i Londynu. Organizuję pokazy mody na Silesia Fashion Day. Mój salon to nie tylko kaprys, ale i konieczność odreagowania od pracy przy ludziach ciężko chorych. Zabezpieczenie przed wypaleniem zawodowym. Sklep zmusza mnie do wyjeżdżania po nowe kolekcje, wtedy odrywam się od podstawowej pracy, ładuję akumulatory i z jeszcze większą energią wracam do BetaMedu.

Dziękuję za rozmowę.



BETAMED SA • SIEDZIBA GŁÓWNA: UL. MIKOŁOWSKA 100A/802, KATOWICE,
TEL. (32) 428 87 34, 502 242 898 • biuro@betamed.pl • www.betamed.pl

KLINIKA BETAMED MEDICAL ACTIVE CARE • UL. RACŁAWICKA 20A, CHORZÓW,
BIURO OBSŁUGI PACJENTA TEL. (32) 420 29 00, 519 308 200 • mac@betamed.pl,
www.mac.betamed.pl • www.facebook.com/macbetamed.sa

KLEOPATRA RELAKS I URODA

SALON KOSMETYCZNY KLEOPATRA W BIELSKU-BIAŁEJ OFERUJE SZEROKĄ GAMĘ ZABIEGÓW PIELĘGNACYJNYCH NA KAŻDY RODZAJ SKÓRY, PORĘ ROKU, NASTRÓJ. I... NA KAŻDĄ KIESZEŃ.



DANUTA STACH

Właścicielka salonu jest doświadczoną kosmetyczką, absolwentką Policealnego Studium Kosmetycznego Mago, Policealnego Studium Psychologiczno-Socjologicznego i wielu kursów specjalistycznych. Jest także autorką porad kosmetycznych w bielskiej prasie. W KLEOPATRZE używa się wyłącznie wysokiej klasy kosmetyków renomowanych firm, takich jak **Dr Renaud, Alessandro** czy **Nati-nuel**. Przebojem są naturalne kosmetyki **ILCSI**, znane od 56 lat, przygotowywane ręcznie ze świeżych ziół, owoców, warzyw i wód leczniczych, dopasowane do metabolizmu komórkowego skóry.

Nowością w salonie jest masaż relaksacyjny i odchudzający, wykonywany przez **ZBIGNIEWA MICHALIKĄ**. – Dotyk pana Zbyszka jest niezwykle kojący. W krótkim czasie zapadłam w głęboki relaks i najchętniej nie wychodziłabym z gabinetu. Tajemnicą masażu jest oddziaływanie rąk na niewielką odległość. Kończąc zabieg, pan Zbyszek przekazuje vibracje, które są

odczuwane jak delikatne łaskotanie piórkiem. To niesamowite i głęboko odprężające – mówi jedna z klientek gabinetu. Masażysta wspomaga również odchudzanie poprzez uciskowe rozbijanie tkanki tłuszczowej. Masaż może wspomagać oferowaną przez salon lipolizę iniekcyjną: jest to nieinwazyjne modelowanie sylwetki, polegające na iniekcyjnym wprowadzaniu substancji powodujących likwidację tkanki tłuszczowej. Komórki tłuszczowe ulegają rozpuczeniu i są wydalone z organizmu. Jest to bezoperacyjna, bezpieczna, trwała i skuteczna metoda redukcji tkanki tłuszczowej.

– W tym sezonie szczególnie polecamy tlenoterapię: witaminowy koktajl z tlenem – masaż dla cery zmęczonej, wymagającej ukojenia i rozświetlenia. Zabieg tlenem może dotyczyć twarzy albo całego ciała. Bardzo lubiany przez gwiazdy, stąd jego nazwa obiegowa: zabieg hollywoodzki. Jego głównymi składnikami są tlen i witamina A, które stymulują pobudzenie kolagenu. Tlen w postaci cieczy uwalnia się w kontakcie ze skórą do postaci gazu i wytwarza ciśnienie, pozwalające mu wnikać w głębokie warstwy skóry. Tlen jest antywirusowy, antybakteryjny, anty-



septyczny, przeciugrzybiczny, przeciwzapalny. Zabieg tlenowy oczyszcza dokładnie i głęboko, bilansuje produkcję sebum, niszczy szkodliwe bakterie, działa przeciwstarzeniowo na skórę. Usuwane są zaskórniki. Świetne efekty występują u osób z trądzikiem, także różowatym – podkreśla właścicielka KLEOPATRY.

KLEOPATRA proponuje ponadto: oksybrażę, masaż tlenem, makijaż permanentny, opalanie natryskowe, liposukcję igłową, mezoterapię igłową, masaż na cztery ręce, masaż romantyczny dla par.

ZAPRASZAMY!

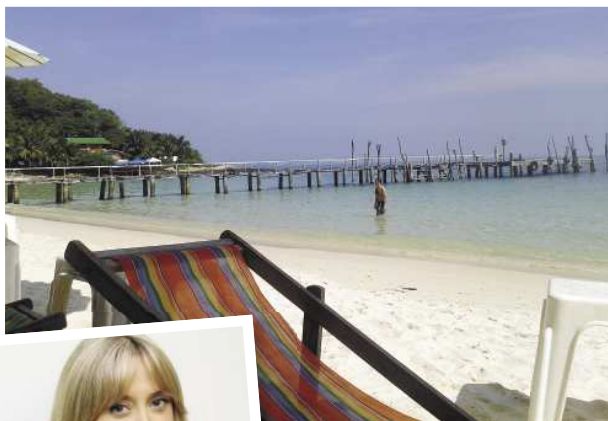


KLEOPATRA
salon kosmetyczny

SALON KOSMETYCZNY KLEOPATRA • BIELSKO-BIAŁA

UL. POWSTAŃCÓW ŚLĄSKICH 6 (CENTRUM BIZNESU BEFAMA) • TEL. 510 141 097

E-MAIL: DANUTASTACH@OP.PL • WWW.KLEOPATRABIELSKO.PL • SZUKAJ NAS TAKŻE NA



WSPOMNIENIA Z EGZOTYCZNYCH PODRÓŻY (3)

TAJLANDIA

TEKST I ZDJĘCIA EWA PARNAS, SPECJALISTA DS. EGZOTYKI

Tajlandia to moje ukochane miejsce, trzykrotnie byłam w Krainie Uśmiechu i zamierzam tam jeszcze wrócić. Przepyszne (i tanie!) jedzenie, przepiękne krajobrazy, światowej klasy zabytki, masaże na każdym kroku, cudowne plaże, setki wysp i najważniejsze – sympatyczni mieszkańcy, a to wszystko tworzy wspaniały klimat, który trudno opisać.

Przedstawiam Wam moją subiektywną listę miejsc i rzeczy, które musicie zobaczyć/zrobić w Tajlandii (przetestowałam na własnej skórze).

1. **Bangkok** – to miasto albo się kocha, albo nienawidzi; ja zdecydowanie należą do pierwszej grupy. Mimo ogromnego zgiełku (ok. 10 mln mieszkańców), korków na niezliczonej ilości przeplatających się na różnych poziomach dróg, jest w nim coś fascynującego. Z samego rana udałam się do starożytnej, mistycznej świątyni Wat Pho z 46-metrowym złotym posągami Buddy, a po południu przechadzałam się wśród drapaczy chmur w nowoczesnej dzielnicy biznesowej. Takie kontrasty tylko tutaj.

2. **Wyspa Koh Samet** – na wyspie jest zaledwie kilka samochodów, ruch odbywa się na skuterach. Asfaltowych dróg jest tam ledwie kilka małych odcinków, a cały obszar wyspy to Park Narodowy. Krystalicznie czysta woda i białe, piaszczyste plaże w małych zatoczkach sprawiają, że miejsce to wygląda jak raj. Zachwyciłam się plażą Ao Vongduen. Po zmroku jadłam kolację na plaży, na specjalnie wyłożonych poduchami leżankach w niesamowitej atmosferze – na palmach zawieszane były lampiony, a na piasku odbywały się pokazy tańca z ogniem.

3. Jestem fanką tajskiej kuchni, niezwykle różnorodnej i aromatycznej. Najlepiej jej specjałów zakosztować na **Khao San Road** w Bangkoku – tętniącej życiem ulicy dla turystów tzw. plecakowców, z niezliczoną ilością punktów gastronomicz-



nych w postaci m.in. wózków i straganów, z których unoszą się wspaniałe zapachy. Obowiązkowo musimy zamówić zupę kokosową z krewetkami, trawą cytrynową i imbirem oraz *pad thai* – makaron ryżowy z woka z dodatkami. Za takie danie na Khao San zapłaciłam 50 bathów (ok. 5 zł), ale udało mi się także zjeść zupę za 10 bathów i *satay'a* (rodzaj szaszłyka) za zaledwie 5 bathów! Amatorom mocnych wrażeń serwuje się smażone pajaki, skorpiony, węże i robaki. Smacznego!

4. **Pływający targ Damnoen Saduak**. Udałam się tam o świcie. Sklepiarze handlowali między swoimi łódkami w kanałach i gotowali na nich. Mimo że nie jestem dobrym fotografem, zdjęcia robiły się same, gdyż wszystko było niesamowicie kolorowe. Idealna sceneria!

5. **Chiang Mai**. Miasto słynie z licznych świątyń, m.in. Wat Doi Suthep, do której prowadzi 309 schodów, a z góry rozciąga się panoramiczny widok na okolicę. Jednak najbardziej urzekła mnie spokojna atmosfera starego miasta, klimatyczne uliczki, kameralne hoteliki i restauracje.

6. **Lopburi**. Musiałam zobaczyć na własne oczy świątynię i centrum miasta opalone przez mały. Na własnej skórze odczułam ich obecność – z naszego samochodu zdążyły „pożyczyć” części z wycieraczek i gumki uszczelniające.

7. **Zachód słońca na wieżowcu Lebua** – jeden z najwyższych budynków Bangkoku, gdzie kręcono sceny do filmu „Kac Vegas w Bangkoku” („Hangover II”). Rozciąga się z niego niesamowity widok na całe miasto – trzeba tu być! W podniebnym barze sączyłam drinka za 70 zł (chyba najdroższy drink w mieście!), ale było warto.

8. **Wyspa Phi Phi Ley** – to właśnie na tej bezludnej wyspie kręcono „Niebiańską plażę” z Leonardo DiCaprio. Gdy stanęłam na tej słynnej plaży, od razu wiedziałam, dlaczego właśnie na niej zrobiono plan filmowy.

9. **Most nad rzeką Kwai.** Przyznam szczerze, że ten słynny most mnie nie zachwycił, ale za to sama miejscowość bardzo – nocleg w kameralnym hoteliku nad brzegiem rzeki, a wieczorem rozrywka w „centrum”. Przenośne bary rozkładały się wzdłuż ulicy – 10 bathów za shota. Tu choć raz możemy postawić kolejkę wszystkim siedzącym przy barze bez zrujnowania swojego budżetu. Tylko w Tajlandii podczas jednego wieczoru mogłam spotkać barmana 10-latkę i lady boya!

10. **Ayutthaya** – dawna stolica, kiedyś najpotężniejsze miasto w Azji. Zwiedzać te wspaniałe ruiny i świątynie można tradycyjnie, ale zdecydowanie ciekawiej na grzbiecie słonia, jak ja to zrobiłam.

11. Przejazdźka na słonach w dżungli, ale tylko w ośrodku, który dba o te zwierzęta. Ja polecam **Thai Elephant Conservation Center** w prowincji Lampang, który działa pod patronatem rządu i mieści się na skraju dżungli. Słonie swobodnie przemieszczają się między dżunglą a ośrodkiem. Znajduje się tu również szpital, który pomaga słoniom zranionym przez kłusowników czy uwolnionym od niewolniczej pracy. Nie spodziewałam się, że przejazdka na tym ogromnym zwierzęciu poprzez wodę, dżunglę i strome podejścia będzie dla mnie tak dużą atrakcją.

12. **Pattaya – Walking Street lub Patong Beach – Bangla Road.** Dwa najbardziej znane kurorty w Tajlandii i dwa znajdujące się przy nich deptaki, słynne z nocnych klubów, ping pong show, lady boyów i drag queen. Nie musimy wchodzić do środka, wystarczy spacerować się tymi ulicami, część mniej odważnych lokali ma tylko zadaszenie. Aby przybliżyć Wam ogrom tej sytuacji, w jednym z lokali, składającym się z samych barów, naliczyłam ich 24. Na każdym barze były 3 rury, a przy każdej rurze tańczyła dziewczyna, czyli 72 dziewczyny w jednym barze, a barów była cała długa ulica!

13. Najprzyjemniejszą wycieczkę rowerową w życiu odbyłam po **Sukhotai**, ruinach dawnej stolicy Syjamu, wpisanych na listę UNESCO, które rozciągają się na ogromnym obszarze. Polecam!

14. Tajskiego masażu można zakosztować na każdym rogu, ja jednak najmilej wspominam masaż na plaży o zachodzie słońca na wyspach **Koh Samet** i **Koh Mak** oraz wieczorny masaż stóp na ulicy po całodziennym zwiedzaniu Bangkoku. Masaż na ulicy to nic dziwnego, to sport narodowy – wieczorami mieszkańcy stolicy rozkładają na chodnikach koce i masują się nawzajem.

15. **Wyspy Koh Mak i Koh Rayang Nok** – egzotyka w najczystszej postaci, nieliczni turyści, puste plaże, sielankowa atmosfera. O ile na Koh Mak w „centrum” znajdziemy kilka knajpek, hoteli i stację benzynową, a w zasadzie punkt z kilkoma baniami benzyny (3 latarnie gaszą koło północy), tak na malutkiej Koh Rayang Nok, na którą przychodziłam kajakiem, znajduje się tylko kilka bungalów i nic więcej. Poczułam się tam jak Robinson Crusoe.

Tajlandia to zdecydowanie kraj, w którym warto się zestarzeć, zwłaszcza biorąc pod uwagę wysokość polskich emerytur. Ale gdyby nawet było mnie stać na życie w Monako – i tak zamieszkałabym w Tajlandii, bo czuję się w niej jak w domu. Sami sprawdźcie!

EGZOTYKA TO NASZA SPECJALNOŚĆ!

BIURO PODRÓŻY
GAP TRAVEL

GAP TRAVEL BIURO PODRÓŻY

PLAC WOJSKA POLSKIEGO 15

BIELSKO-BIAŁA

WWW.GAPTRAVEL.PL

e-mail: GAPTRAVEL@GAPTRAVEL.PL

INFOLINIA 33 816 41 41

Dr Irena Eris

KOSMETYCZNY INSTYTUT



NOWOCZESNA KOSMETOLOGIA

- innowacyjne zabiegi na twarz i ciało
- medycyna estetyczna
- Endermologie®
- Manicure, pedicure
- Makijaż Dr Irena Eris PROVOKE
- sklep firmowy Dr Irena Eris

**Podarunek Piękności
pomysł
na wyjątkowy prezent**

Zapraszamy:

Bielsko – Biała
Galeria Sfera, ul. Mostowa 5
(33) 483 31 44

KOSMETYKI • KOSMETYCZNE INSTYTUTY • HOTELE SPA



MARSZ JEST DOBRY NA WSZYSTKO, DLA OSÓB W KAŻDYM WIEKU

MARSZ

NAJLEPSZY NA ODCHUDZANIE

KATARZYNA DANIEK

ZAZWYCZAJ Z KOŃCEM ZIMY ZACZYNA NAM ŚWITAĆ MYŚL, KTÓRA BUDZI NIEPOKÓJ: CZY ABY NA PEWNO W WIOSENNYCH CIUSZKACH PUPĄ, BRZUCH I CAŁA RESZTA BĘDĄ NA MIEJSCU I W ODPOWIEDNICH PROPORCJACH?

Im więcej słońca, tym częściej robimy na wdechu nerwowe przymiarki przed lustrem; obserwujemy koleżanki (chyba też mają co zakrywać, bo w luźnych szatkach paradują) i sprawdzamy różne diety – ile która daje i jak szybko zrzucimy zbędny balast. Często decydujemy się na zakup pierwszej lepszej za jakąś koszmarną kwotę albo od razu całego zestawu żywieniowego, żeby tylko wrócić do sytuacji sprzed kilku lub kilkunastu kilogramów. I? Faktycznie chudniemy, ale, niestety, mięśnie i skóra nie chcą jakoś same się naprężyć. Efekty spadku wagi są dale-



For. LOLALU

kie od oczekiwań. Zaczynamy panikować i zadawać sobie pytanie, czymże zawiniłam, że nic mi się nie udaje. Sięgamy po pocieszycieli, najlepszych przyjaciół zrozpaczonej kobiety: batonik, kubeczek lodów, butelkę wina...

Aby nie popaść w całkowitą frustrację i nie roztrwonić majątku, który można przecież przeznaczyć na wystrzałowa kieckę, wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad.

• **NIE CZEKAJ DO OSTATNIEJ CHWILI.**

Cuda zdają się, ale rzadko i nie warto na nie liczyć. Zbędne kilogramy nie

znikną po tygodniu drakońskiej diety. Skóra nie nadąży z obkurczaniem i pojawią się mało apetyczne fałdy. A już z całą pewnością doświadczysz efektu jojo.

- **SUKCESYWNIE WŁĄCZAJ RUCH DO SWOJEGO DZIENNEGO RYTMU.** Każdego dnia twój metabolizm będzie ci dziękował, jeśli podkręcisz mu obroty dzięki aktywności fizycznej. Ale uwaga, działaj rozważnie! Jeśli całą zimę przeleżałaś na kanapie, nie rzucaj się na deep work, tabaty, czy forsowne bieganie. Organizm musi się przyzwyczaić do ruchu, więc zacznij od spokojnych ćwiczeń i szybkiego spaceru. Marsz jest najmniej inwazyjną formą ruchu, a wykonywany w odpowiednim tempie może zdziałać cuda. Ważny jest dobry plan treningowy, skonsultowany ze specjalistą.
- **PORADZ SIĘ DIETETYKA.** Dobrze ci taką metodę żywienia, która będzie dla ciebie smaczna i sycąca, a przy okazji pozwoli na likwidację zbędnych kilogramów. Nie będziesz już podsukbywać batonów ukrytych w szufladzie.
- **WYZNACZ SOBIE CELE.** Cele są ważne, abyś wiedziała, gdzie chcesz dojść. Każdy krok przybliżający do celu wywoła falę nowych endorfin. Warto wiedzieć, dokąd zmierzasz i że już kawał drogi za tobą.
- **ZAPLANUJ NAGRODĘ.** Jesteśmy jak dzieci, więc jeśli nagroda ma pomóc, to czemu nie pozostać w świecie dziecka. Nagroda pomoże nam w chwilach zwątpienia, bo takie będą. I przezwycięży chwilowe spadki motywacji. Ona pomoże nam dojść do celu. A jak potem będzie smakowała! Oby to nie był tort czy góra pączków, ale już droga torebka mieści się już w ramach porządnego nagród.
- **ZACZNIJ DZIAŁAĆ!** To chyba najważniejszy punkt. Po prostu rusz się z kanapy!

Wspomniałam, że marsz jest dobry na wszystko, dla osób w każdym wieku. W natłoku nowinek sportowych często idziemy za modą, a nie za głosem rozsądku. Ważne jest, gdzie i na co chodzi znajoma, gdzie są te *extra power fit slim and perfect for your body*, tymczasem mamy w zasięgu najbardziej efektywną formę ruchu, która jest naturalna dla naszego ciała i jego budowy, a do tego bezpieczna, nieurazowa, niezależnie od stopnia zaawansowania ruchowego. **Otóż, drogie lady's, chodzi o marsz!** Każda może w nim znaleźć coś dla siebie. Dotyczy to zarówno osób początkujących, jak i zaawansowanych, którym zależy na wzmocnieniu kondycji czy wyrzeźbieniu sylwetki. Marsz jest panaceum na wszystko! To najprostsza forma ruchu, czyli po prostu normalny chód w określonym tempie. Ale uwaga – on również musi być poprawny technicznie. Przypomnijcie sobie, ile razy zdarzyło wam się potknąć o własną kostkę, poczuć ból w biodrze lub w kolanie, doświadczyć zmęczenia pleców po spacerze. Jeśli odczuliście którykolwiek z tych symptomów, to pokornie schylcie głowy, bo źle chodzicie! A to przez nawyki od dziecka, nigdy nie korygowane, a często wzmacniane, na przykład przez obuwie na obcasie.

Zasady właściwego wykorzystania ciała w marszu:

- **CIAŁO MUSI BYĆ WYPROSTOWANE.** Ta postawa uwzględnia wszystkie naturalne krzywizny kręgosłupa, ale tylko te i żadne inne.

- **KAŻDA CZĘŚĆ CIAŁA MA BYĆ NA SWOIM MIEJSCU.** Nie wciągamy brody do przodu, nie wyginamy szyi. Szyja i broda są w pozycji neutralnej. Barki lekko ściągnięte do tyłu (otwarta klatka piersiowa), biodra w położeniu neutralnym, czyli na linii wyznaczającej środek ciężkości ciała. Stopy stawiamy w linii prostej do siebie (nie do wewnątrz, ani na zewnątrz).

- **WYKORZYSTUJEMY WSZYSTKIE AMORTYZATORY CIAŁA,** dzięki czemu minimalizujemy ryzyko urazów.

- **WŁAŚCIWIE OBCIĄŻAMY STAWY.** Obuwie determinuje, w jaki sposób generowane są obciążenia naszych stawów. Wykluczamy buty, które podnoszą piętę!

Co daje marsz? Poprawia pracę układu krążenia. Zapobiega chorobom serca, obniża poziom cholesterolu, optymalizuje ciśnienie tętnicze, wzmacnia mięśnie i stawy (jest zalecany w profilaktyce osteoporozy). Dodatkowo wymięnienie wpływa na napięcie skóry, likwiduje problemy z zaparciami, wspomaga w walce z cukrzycą i nowotworami. I oczywiście dzięki endorfinom wyzwała uczucie błogości. Dzięki niemu spalamy zbędne zapasy tłuszczu. Marsz w określonym tempie pozwala spalić całkiem spore ilości kalorii. Osobie ważącej 60 kg przy marszu w tempie 6 km/godz. pod górę uda się spalić 490 kalorii, a osobie ważącej 90 kg przy tych samych parametrach aż 730 kalorii! Marsz może być urozmaicany ćwiczeniami i pracą w zmiennym tempie (Beskidy, ze względu na zróżnicowany teren, są do tego idealne). Jeśli do zajęć typu *fat burning walk* dodamy interwały, to spalamy nadmiar tłuszczu nie tylko podczas ćwiczeń, ale też przez dobrych kilka godzin po wysiłku.

Marsz może być nie tylko spacerem w określonym tempie, ale też formą zajęć z użyciem odpowiednich kijów, czyli *nordic walking*. Wtedy dodatkowo uruchamiamy mięśnie, o których często nie wiemy, że istnieją. A przy okazji dzięki kijom mamy dodatkowe zabezpieczenie stabilizacyjne i przy prawidłowej technice – szybkość, której w marszu bez kijów trudno uzyskać.

Form marszu jest wiele, a każda z nich przybliży was do celu, jaki sobie stawiacie.

*Pochwalcie się efektami – koniecznie:
biuro@euforja.pl*



CHODZENIE W OKREŚLONYM TEMPIE POZWALA SPALIĆ SPORO KALORII



WIOSENNE PRZESILENIE

CO ZROBIĆ, BY PO ZIMIE ODZYSKAĆ ENERGIĘ DO ŻYCIA? MARZEC I KWIECIEŃ TO JEDNE Z NAJTRUDNIEJSZYCH MIESIĘCY W ROKU. JESTEŚMY ZMĘCZENI DŁUGIMI WIECZORAMI, UJEMNYMI TEMPERATURAMI, A TAKŻE PRZEBYTYMI CHOROZAMI I DOŚĆ MONOTONNĄ DIETĄ. ORGANIZM JEST MOCNO NADWERŻONY. MIMO PIĘKNEJ POGODY – JAKOŚ NIE POTRAFIMY SIĘ ODNALEŹĆ. WCIĄŻ JESTEŚMY ROZDRAŻNIENI I OSŁABIENI. STAN TAKI NAZYWAMY PRZESILENIEM WIOSENNYM. JAK MOŻNA SOBIE POMÓC W TYM OKRESIE, BY NASZ ORGANIZM ZREGENEROWAŁ SIĘ I NABRAŁ SIŁY NA NADCHODZĄCE MIESIĄCE?

W pierwszej kolejności warto wspomnieć o niedoborach, jakie mogą pojawić się po okresie zimowym. Są one skutkiem chociażby słabej ekspozycji na promienie słoneczne i mało zróżnicowanej diety. Monotematyczność diety wynikała z dość ograniczonej ilości świeżych produktów – warzyw i owoców – ale również z upodobania do żywności zawierającej większe ilości tłuszczu (tłuszcze wspomagały naszą gospodarkę energetyczną, gdy za oknem temperatury spadały poniżej zera). Osłabienie z kolei to rezultat zbyt małej ilości witamin D, A, C czy E. Oprócz tego może nam w tym czasie zabraknąć magnezu, potasu i cynku. Wszelkiego rodzaju niedobory to oczywiście sprawa indywidualna, zależna od wielu czynników. Kiedy jednak czujemy się mocno zmęczeni, brak nam energii do życia, trudniej się koncentrować. Warto więc rozważyć suplementację jedzenia produktami obfitującymi w witaminy i minerały. Niekoniecznie chodzi o sztuczne suplementy diety z półek aptecznych, lecz o produkty obfitujące w składniki odżywcze, czyli *superfood* o wartości wielokrotnie przewyższającej



DIETĘ TRZEBA UZUPEŁNIAĆ WARZEWAMI, SPRAWDZONYMI POD WZGLĘDEM POCHODZENIA



OKRES PRZEJŚCIOWY MIĘDZY ZIMĄ A WIOSNĄ WCALE NIE JEST ŁATWY DLA NASZEGO ZDROWIA

inne artykuły spożywcze. To nic innego, jak zdrowa żywność, a konkretniej: młody jęczmień, nasiona chia (szałwii hiszpańskiej), jagody goji, spirulina, chlorella (glony z gromady zielenic), jagody acai. To są te najbardziej popularne na polskim rynku, choć przecież w grupie *superfoods* sporo także lokalnych produktów: kaszy jaglanej, płatków owsianych, buraków, jarmużu, siemienia lnianego, mlecza pszczelego (bądź pyłku kwiatowego), pietruszki, czosnku, aronii, a nawet kapusty kiszzonej. Warto też wspomnieć o awokado, ciecierzycy czy soczewicy. Bez problemu wypatrzymy je w sklepie i przyrządzimy z nich pyszne potrawy, wzbogacone o cenne składniki. Po takim jedzeniu powinniśmy szybko wrócić do formy.

A co z nowalijkami, które będą kusić swoim wyglądem? Wszystko zależy od producentów. Jeśli nie znamy pochodzenia warzyw i owoców – lepiej ich unikać. Czasami zielenina importowana z Hiszpanii czy Portugalii jest zdrowsza od naszej szklarniowej, ale kto nam zagwarantuje, które warzywa są tak naprawdę wolne od związków rakotwórczych, pochodnych azotu?

Kolejnym naszym zadaniem w okresie przesilenia wiosennego będzie również częstsze zażywanie ruchu (w każdej postaci) na świeżym powietrzu, co pozwoli dotlenić komórki organizmu i umożliwi produkcję witaminy D, której niedobory są wynikiem słabej

ekspozycji na słońce. Niedobory witaminy D mogą wyraźnie wpływać na zdrowie. To jej brak powoduje złą koncentrację, ogólne osłabienie, brak apetytu, swędzenie skóry. Oprócz tego deficyt witaminy D może spowodować większe prawdopodobieństwo wystąpienia otyłości, chorób układu krążenia, cukrzycy, stanów zapalnych czy nawet nowotworów. Jeśli jesteśmy świadomi, że mimo sprzyjającej aury i coraz to dłuższych dni przesiadujemy zbyt wiele godzin w zamkniętych pomieszczeniach, rozważmy suplementację tej witaminy. Jest ona zalecana zwłaszcza dzieciom i osobom starszym, ale także przewlekle chorym czy mającym nadwagę i otyłość. Nowe rekomendacje względem tej witaminy pojawiły się w ubiegłym roku – stąd w aptekach tyle preparatów z witami-



NAJLEPSZYM SPOSOBEM NA PRZEZWYCIEŻENIE SŁABOŚCI JEST RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

OBJAWY PRZESILENIA WIOSENNEGO

Przesilenie wiosenne może trwać nawet kilka tygodni. Do najbardziej charakterystycznych jego objawów należą:

- osłabienie
- senność
- częste bóle głowy i mięśni (być może z powodu niedoboru witamin i soli mineralnych)
- osłabienie refleksu i mięśni (za mało potasu)
- rozdrażnienie, mniejsza odporność na stresy, bolesne skurcze mięśni (brak magnezu)
- nagłe ataki zmęczenia (niedobór żelaza)
- wypadanie włosów (brak cynku)

7 RAD NA PRZESILENIE WIOSENNE

- nie przepracowuj się
- śpij nie mniej niż 8 godzin, koniecznie od około godz. 22
- przejdź na dietę lekkostrawną
- pij dużo soków owocowych
- nie unikaj nowalijek, oczywiście ze sprawdzonych źródeł
- uzupełniaj dietę preparatami wielowitaminowymi
- ćwicz, ćwicz i jeszcze raz ćwicz, a przynajmniej spaceruj

Źródło: www.poradnikzdrowie.pl

na D. Warto wziąć je pod uwagę, ale wcześniej, jak zawsze, należy poradzić się w pierwszej kolejności lekarza, farmaceuty bądź dietetyka.

A na marginesie: prof. James Waterhouse z Wydziału Fizjologii Uniwersytetu w Manchesterze uważa, że jeśli odczuwamy przesilenie wiosenne, to w dużej mierze sami jesteśmy sobie winni. Nikt nie każe nam żyć wbrew zegarowi biologicznemu, a ten domaga się, by w tym czasie odpoczywać. Zdaniem naukowca, najlepszymi miesiącami na urlop są, prócz listopada, właśnie marzec i kwiecień, czyli okres przesilenia wiosennego, czego większość ludzi nie chce zaakceptować.

Autorka jest inż. biotechnologii, ekspertem ds. żywienia, dietetykiem, konsultantem żywieniowym. Prowadzi indywidualną praktykę zawodową. Współpracuje z siecią poradni dietetycznych. Uczestniczy w konferencjach i szkoleniach dotyczących poradnictwa żywieniowego, żywienia i suplementacji w sporcie, żywienia w alergiach i nietolerancjach pokarmowych.



PIĘKNY „LAS” POMIDOROWY W HOLENDERSKIEJ SZKLARNI

NOWALIJKI SAMO ZDROWIE?

NIE MOŻEMY JUŻ DOCZekać się wiosennych świeżych, młodych warzyw – przedsmału lata. Jeśli jednak chcemy żyć zdrowo, przed zakupem zawsze powinniśmy sprawdzać ich pochodzenie. Jeśli mamy pewność, skąd się wzięły, spokojnie mogą stanowić podstawę naszej diety warzywno-owocowej. Jeśli nie – lepiej sobie darować i poczekać na prawdziwy wysyp warzyw i owoców.



BARTOSZ GADZINA

W CZASACH, KIEDY NIE BYŁO CAŁOROCZNEJ HODOWLI, nasi przodkowie radzili sobie z tym, co udało im się zebrać. Warzywa i owoce magazynowali w piwnicach i kopcach, robili z nich kiszonki, marynaty i susze, żeby wystarczyło im do pierwszych zbiorów. Dziś też tak możemy. Że ciężko? Tak, ale żeby żyć zdrowo, w zgodzie z naturą, ekologicznie, nie można kierować się modą i wygodą. Wiele nowalijek nie zasługuje na miano naturalnych. Przy właściwie prowadzonej produkcji szklarniowej ich wcześniejsze pojawienie się nie jest niczym złym. Jednak wiele pochodzi z intensywnych upraw, opartych na szybkim wzroście, do czego używa się nawozów bogatych w azotany. Normy zawartości często są przekraczane, by skrócić czas wzrostu i przyspieszyć zysk. Azotany, które jemy we wczesnych rzodkiewkach, pomidorach czy sałatach, mogą być redukowane do azotanów (nitrozoaminów), związków o działaniu rakotwórczym. Warzywa „pędzone” pobierają w krótkim czasie tyle chemii,

ile im dostarcza się przez cały sezon w uprawach gruntowych na naturalnym kompoście.

CUKINIA CZY TRUSKAWKI W STYCZNIU POCHODZĄ Z IMPORTU, jak wiele tzw. nowalijek. I dlatego nie możemy ich być pewni. Badania światowe niejednokrotnie pokazywały, że nie mają nic wspólnego z naturą. Nasz wielopokoleniowy pszczelarz, u którego zaopatrujemy się w świetne miody, przyznał, że normy europejskie pozwoliły na znaczne pogorszenie jakości pszczelich produktów poprzez procentowe obniżenie zawartości danego kwiatu (nektaru) w całości. Tzw. nowalijki pojawiają się z początkiem marca. Na pewno pochodzić będą ze szklarni. Gruntowe, sezonowe, dostępne będą najwcześniej w maju. Szukając nowalijek, unikajmy więc tych pierwszych, importowanych, z dużą dawką

DOJRZEWAJĄCE W INSPEKCIE POMIDORY PIĘKNIE WYGLĄDAJĄ, ALE CO W NICH SIEDZI?





OGÓRKI SZKLARNIOWE
Z SZYBKIEJ HODOWLI
NA PEWNO NIE SĄ NAJZDROWSZE

PLACKI I JAJA W PANIERCE (PRZEPIS WEGE DLA 4 OSÓB)

- 5 JAJ OD WIEJSKIEJ KURY
- 50 G ULUBIONEJ PANIERKI
- 1 KG ZIEMNIAKÓW
- 200 G KISZONEJ MARCHWI (*jak ją zrobić – poniżej*)
- 200 G SZPINAKU Z DONICZKI (SIEJEMY KILKANAŚCIE NASION, PODLEWAMY DOŚĆ OBFICIE, TRZYMAJĄC W CIEPŁYM, NASŁONECZONYM MIEJSCU, PO OKOŁO 4 TYGODNIACH ZBIERZMY PLON)
- 50 G KIEŁKÓW SZCZYPIONIKA (SIEJEMY W DONICZCE LUB NA LIGNINIE, ZRYWAMY PO KILKUNASTU DNIACH)
- 1 SZALOTKA
- MĄKA, OCET JABŁKOWY, MASŁO, ŚMIETANA, OLEJ RZEPAKOWY, SÓL, PIEPRZ

KISZONA MARCHEW

- 1 KG MARCHWI Z DOMOWEJ SPIŻARNI
- 600 ML WODY
- 10 G SOLI MORSKIEJ
- 1 ZĄBEK CZOSNKU
- 5 ZIAREN PIEPRZU

Gotujemy wodę z solą, studzimy. Marchew obieramy i myjemy, układamy w glinianym pojemniku lub słoju, dodajemy czosnek i pieprz, przykrywamy i odkładamy w ciepłe miejsce na 7-10 dni.

Obieramy ziemniaki i dokładnie myjemy. Trzemy na grubej tarce, dodajemy trochę soli i mocno odciskamy. Rozgrzewamy patelnię, następnie wlewamy trochę oleju i układamy uformowane na płasko placki z ziemniaka. Smażymy na złotą z obu stron, nie pozostawiając w oleju, żeby były chrupkie. Na tarce trzemy kiszoną marchew, dodajemy młode pędy szczypioru.

W rondlu doprowadzamy wodę do wrzenia, wlewamy łyżkę octu i mieszamy. Rozbijamy jaja i delikatnie wrzucamy do wody, robiąc tradycyjne jaja w koszulce. Po 3 min. wyciągamy i chłodzimy w lodowatej wodzie, osuszamy. Obtaczamy w mące, roztrzepanym jajku i ulubionej panierce. Smażymy na maśle z odrobiną oleju, który spowolni proces palenia masła. Szalotkę drobno siekamy, szklimy w rondelku, podlewamy octem i redukujemy. Dodajemy śmietanę, gdy będzie wrzeć, zdejmujemy z palnika i wbijamy stopniowo masło. Doprawiamy do smaku. Jeśli zostały, możemy dodać pędy młodego szczypioru. Układamy na talerzu placki, kładziemy liście szpinaku, następnie kiszoną marchew i jaja. Całość dopełniamy maślanym sosem.

chemii. Jeśli już będziemy kupować młode warzywa, to nie te najbardziej dorodne, bo one też dostały swoją dawkę prochów. Wybieramy mniejsze, nierówne, brzydkie, na pewno będą smaczniejsze i zdrowsze, bo chemii dostały mniej. Do największych pochłaniaczy szkodliwych dodatków należą sałaty, rzodkiewki, botwina, szpinak. Natomiast ogórki, pomidory, ziemniaki i warzywa korzenne wchłaniają ich mniej. Wszystkie warzywa trzeba dokładnie umyć, a nowalijki tym bardziej. Wiele z nich, by zachować nienaganny wygląd, dodatkowo jest spryskiwanych, by przetrwały transport i pięknie prezentowały się na półkach.

KOLEJNY DYLEMAT: OBIERAĆ CZY NIE? Wiele warzyw i owoców pod skórą ma najcenniejsze składniki, ale wiele zaraz pod skórą magazynuje chemię. Jeśli mamy sprawdzone źródło, pewny warzywniak, zaopatrujący się u rzetelnych rolników, nie obieramy, jeśli nie trzeba. Unikajmy „witamin” z marketów i od pośredników. Najlepiej jednak nie czekać na młody szczypior czy natkę w sklepie, tylko samemu wysiać nowalijki. W doniczce czy skrzynce na parapecie wyrosną nam i sałata, i szczypior, i zioła rozmaite. Cała rodzina będzie cieszyć się smakiem wiosny.



O ZDROWIE WARTO ZADBAĆ SAMEMU, W MYŚL ZASADY: WIEM CO JEM!

OSOBY NA DIETACH WEGAŃSKICH I WEGETARIAŃSKICH przede wszystkim powinny zastanawiać się nad źródłem pochodzenia warzyw i owoców. Wiele dietetyków uważa dania mięsne za szkodliwe – podnoszą ciśnienie, zwiększają zły cholesterol itd. Wielu nie je czerwonego mięsa albo wieprzowiny, bo ponoć szkodzi, ale je drób, który jest najgorszym jakościowo mięsem w Polsce. Z mięsem czy nie, to jednak warzyw w różnych postaciach spożywamy najwięcej. Tym bardziej powinniśmy więc sprawdzać ich pochodzenie, jeśli ograniczamy się tylko do nich. Zastępując kawałek wołowiny talerzem pełnym młodych, świeżych warzyw, mamy pewność, że zostały potraktowane jak najmniejszą dawką środków ochrony roślin i nawozów.



RESTAURACJA

Autor jest kucharzem, właścicielem Restauracji Beksien przy ul. Piwowskiej w Bielsku-Białej



WYBORNĄ KOLACJĄ CHARYTATYWNĄ

Przez kilka miesięcy w Restauracji Beksien w Bielsku-Białej urządzone były kolacje degustacyjne pod hasłem Sztuka dla Sztuki – na rzecz Bielskiego Stowarzyszenia Artystycznego Teatr Grodzki, zbierającego fundusze na budowę Teatru Integracyjnego dla osób niepełnosprawnych. Misja Teatru Grodzkiego brzmi: „Istniejemy po to, by siłą serca i przyjazną dłońią, otaczać wszystkich, którzy potrzebują pomocy”. Cały dochód z kolacji, których inicjatorem był szef kuchni Restauracji Beksien, Bartosz Gadzina (stały publicysta kulinarny magazynu *Lady's Club*), przekazywany był na ten cel.



W Thusty Czwartek, 4 lutego, odbyło się uroczyste zwieńczenie ubiegłorocznych kolacji. Wieczór dla 200 osób odbył się w pięknej Sali Redutowej Pasażu Pod Orłem w Bielsku-Białej. Kucharze biorący udział w zeszłorocznej akcji, pomogli również przy tej największej kolacji: 12 najlepszych kucharzy przygotowało zestaw złożony z 7 dań, a zabawa połączona została z licytacją różnych rzeczy na szczytny cel, pokazem mody i występami artystycznymi podopiecznych Teatru Grodzkiego. Dania były ciekawe, pyszne i oryginalnie skomponowane. Podniebienia smakoszy zachwyliło połączenie tataru z wołowiny z ostrygą, sosem berneńskim, śliwką i piklami. Następnie sushi maki z jeleniem, jałowcem, w otoczeniu sosu z nutą japońskiego chrzanu wasabi i żurawiny. Był też żur z mleczno-serowym krokietem ze ślimaka. A potem dorsz w kołderce z kaszy, masła oraz warzyw bulwiastych i korzeniowych. I policzki z dzika w delikatnym kremie z ziemniaków, marchwi, szczypiorku i prażonego jabłka. A na deser beza z cytryną, daktylami, kroplą rumu i krepel, czyli śląski pączek, a później mus z czekolady, z fasolą azuki (czerwoną soją), chrupiącymi pistacjami, tymiankiem i aloesem. Tego dnia dla gości z całej Polski gotowali: **Bartosz Gadzina** z Restauracji Beksien w Bielsku-Białej, **Przemek Błaszczuk** z Manana Bistro & Wine Bar w Chorzowie,



Krystian Skwierz z Restauracji Pappatore we Wrocławiu, **Maciek Walnik** z Burganic w Poznaniu, **Kamil Skalczyński** z Sakana Sushi w Katowicach, **Wojciech Krzak** z Hotelu Styl 70 w Piasku, **Marek Furczyk** z Punktu Gastronomicznego w Pszczynie, **Rafał Orłowski** z Piwnicy Rycerskiej w Kętach, **Mariusz Malinowski** z Rezydencji Luxury Hotel w Piekarach Śl., **Tomasz Czepionka** z Umami Sushi w Katowicach, **Marcin Czubak** ze Staromiejskiej 13w Katowicach i **Adrian Feliks** ze Studia Kulinarnego Spoon w Sosnowcu. Program prowadził **Michał Bałazy**.

Dochód z tej akcji charytatywnej (artyści kuchni dla artystów sceny) przeznaczony został na rewitalizację budynku dawnej brakarni w Fabryce Sukna przy ul. Sempołowskiej 13 w Bielsku-Białej, gdzie w przyszłości powstanie Teatr Integracyjny – Teatr Lokalnej Społeczności, w którym występować będą m.in. artyści niepełnosprawni. Jednym z patronów medialnych tego szczególnego wieczoru był magazyn *Lady's Club*.

TEKST BUS, ZDJĘCIA MAGDA I MICHAŁ KRYJAK
/ WWW.BLOG.KRYJAK.PL



ODLOTOWY BOEING

PROSZĘ ZAPIĄC PASY, STARTUJEMY!

ZA STERAMI FARSY „BOEING, BOEING”

MARCA CAMOLETTIEGO ZASIADŁ KAPITAN PILOT
WITOLD MAZURKIEWICZ, NA CO DZIEŃ DYREKTOR,
REŻYSER I AKTOR BIELSKIEGO TEATRU POLSKIEGO.

JUŻ SAM TEN FAKT GWARANTOWAŁ BEZPIECZNY
START W KRAINĘ NIEPOWSTRZYMANEGO ŚMIECHU,

ALE LOT — BEZ WIĘKSZYCH TURBULENCJI
— PRZESZEDŁ MOJE NAJŚMIELSZE OCZEKIWANIA.

Po dość powolnym początkowym kołowaniu, sceniczna maszyna nabrała takiego rozpędu, że nim znaleźliśmy się na pułapie przelotowym – już lewitowaliśmy przez ponad dwie godziny w oparach absurdu. Wśród pięknych młodych aktorek, barwnej scenografii i przebojowej muzyki. Oczywiście ogromna to zasługa reżysera i wykonawców, ale także – co chcę podkreślić mocno – Bartosza Wierzbięty, autora nowego tłumaczenia i adaptacji komedii „Boeing, Boeing”.

Marc Camoletti (1923-2003), Włoch z obywatelstwem francuskim, napisał swój największy przebój komedii w 1960 roku, a więc 56 lat temu, kiedy jeszcze nikt nie myślał o komórkach i internecie. Nic dziwnego, że z czasem jego farsa nieco zwietrzała, co nie zmienia faktu, że nadal znajduje się w Księdze Rekordów Guinnessa w kategorii najczęściej wystawianych sztuk francuskich. Do tej pory zagrana została w ponad 55 krajach, doczekawszy się (do 1991 roku) ponad 17,5 tys. realizacji. Ile ich było do tej pory – Bóg, linie lotnicze i spadkobiercy Camolettiego raczą wiedzieć. Niewątpliwie bielska inscenizacja utrwali ów rekord, bo wróżę jej długą obecność na afiszu.

Na polskie sceny sztuka trafiła po raz pierwszy pod zmienionym tytułem „Latające narzeczone” w 1964 roku (w przekładzie Henryka Roźnowskiego) i przez 20 lat doczekała się dziesięciu realizacji. Starsi widzowie zapewne pamiętają, że w 1974 roku reżyserował ją w Bielsku-Białej ówczesny dy-

rektor Alojzy Nowak, a debiutował w niej znakomity aktor Kazimierz Czapla.

Nowy przekład Bartosza Wierzbięty (z rocznika 1974, autora list dialogowych do „Shreka”, „Rybek z ferajny” czy „Madagaskaru”), a także śmiała decyzja o uwspółcześnieniu języka i przeniesieniu akcji w realia polskie, do Warszawy, sprawiły, że komediowy Boeing (tytuł oryginalny) z prędkością ponaddźwiękową wzniósł się nad chmury i ponownie triumfalnie oblatuje polskie sceny, by wspomnieć inscenizacje w Krakowie, Warszawie (od 7 lat w repertuarze teatru Studio Buffo), Łodzi, Sosnowcu i Olsztynie. A także, po 42 latach, w Bielsku-Białej.



Trzymam się uparcie konwencji lotniczej w trakcie pisanie tego tekstu, lecz farsa „Boeing, Boeing” – poza marką samolotu – z samym lataniem niewiele ma wspólnego. Nie umieścił jej autor ani na pokładzie samolotu pasażerskiego, ani nawet na lotnisku. Lotnictwo reprezentują trzy piękne stewardessy (LOT-u, PanAm i Lufthansy) oraz ich służbowe torby. To wszystko! Aha, no i rozkłady lotów tych trzech linii. Na tym zasadza się konstrukcja komedii – na rozkładach lotów. W centrum Warszawy, w pięknym apartamencie, mieszka Max (Rafał Sawicki), biznesmen młodego pokolenia, handlujący nieruchomościami, singiel, który stworzył – jak mu się wydaje – genialny sposób na przyjemne, barwne życie bez zobowiązań. Max jest zwolennikiem poligamii, dlatego ma aż trzy narzeczone: Polkę, Niemkę i Amerykankę. Czyli Jolę (Agnieszka Rose), Johannę (Wiktoria Węgrzyn) i Janet (Oriana Soika). Dziewczyny nic nawzajem o sobie nie wiedzą, każda jest przekonana, że liczy się tylko ona i każda ma pierścionek zaręczynowy. Kiedy jedna z nich leci do Nowego Jorku, a druga do Bombaju, trzecia akurat ląduje na Okęciu i natychmiast pędzi do przytulnego gniazdka swojego narzeczonego Maksa. A Max, wykorzystując strefy czasowe i pilnie zapisując ich odloty i przyloty w swoim notesie, prowadzi beztroskie życie, ku utrapieniu swojej wścibskiej ukraińskiej gospośi Nadii (Anita Jancia). Jej rolą jest nie tylko „zacieranie śladów” po wizytach poprzednich pań, lecz także przygotowywanie ich ulubionych potraw. Narzeka przy tym co niemiara, powtarzając bezustannie: „Ja tu mam piekło z tymi jego babami”.

Oczywiście system Maksa działa bezawaryjnie, ale do czasu. Przecież w lotnictwie duże znaczenie odgrywają przypadki, na przykład burze nad Atlantykiem, które zmuszają



załogi samolotów do zawracania. Tak też się złożyło, że kiedy nad Atlantykiem zbierała się potężna burza i samolot linii PanAm ze stewardessą Janet na pokładzie musiał zawrócić na Okęcie, w tym samym czasie do Maksa przyjechał jego krewny Paweł ze wsi Grunwald (tak, tak – z Mazur, z tego Grunwaldu od Krzyżaków) i wszystko nagle się skomplikowało. W tym samym dniu, choć o różnych porach, w domu pojawiły się nagle wszystkie trzy narzeczone. Dość nieśmiały, przynajmniej początkowo, Paweł (Mateusz Wojtasiński) znajdzie się nieoczekiwanie w oku cyklonu i będzie musiał ratować Maksa z coraz większych tarapatów miłosnych. Czy go uratuje? Może szansą będzie ucieczka do Kazimierza?

Jak to w farsie, prócz postaci z krwi i kości główną rolę grają drzwi. Rzecz się dzieje, jak wspomniałem, w pokoju gościnnym dużego apartamentu, z którego drzwi prowadzą





do kuchni, pralni, łazienki i jeszcze jednego gościnnego. I te drzwi otwierają się i zatrząskują za bohaterami co i rusz. Świetnie to zostało wymyślone przez Katarzynę Załęcką, autorkę scenografii, debiutującą w Bielsku-Białej. Znakomicie puentują każdy gag dynamiczne wątki muzyczne, starannie dobrane przez Krzysztofa Maciejowskiego (motyw z „Gwiezdných wojen” jest chyba najlepszą ilustracją do tej scenicznej narracji). Bez drzwi nie udałaby się żadna dobra farsa, a aktorzy, prowadzeni w ruchu scenicznym przez Katarzynę Zielonkę, precyzyjnie trafiają do swoich pomieszczeń w pełnym galopie, przez co sztuka ani na moment nie traci rytmu i tempa.

Warto też zauważyć w bielskim przedstawieniu trafność obsady. Moim zdaniem, wybitnym talentem komicznym popisuje się zwłaszcza Rafał Sawicki w roli Maksa. Ta sztuka pasuje mu jak ulał! Czuje się w niej swobodnie, prezentując pełny warsztat znakomitego aktora komediowego, o co – szczerze powiedziawszy – nigdy wcześniej bym go nie podejrzewał. Mateusz Wojtasiński w roli Pawła (Pawcia) z Grunwaldu, to druga rola męska godna uznania. Młody aktor stworzył z Sawickim fantastyczny duet – i widać, że obaj panowie świetnie bawią się konwencją.

Panie nie ustępują panom pola, przy czym szczególną sympatię widzów zdobyła Anita Jancia w roli Nadii (bielsz-

czanka, niektórzy znają ją z seriali „M jak miłość”, „Barwy szczęścia” czy „Na dobre i na złe”). Ponieważ każda farsa mocno bazuje na stereotypach, więc Nadia zaciąga z rosyjska, Johanna musi być oczywiście twardą, gardłową Niemką, lubiącą parówki i piwo i wykrzykującą swoje kwestie jakby wydawała rozkazy oddziałom wojska (pochodzi, co za przypadek, z bawarskiej wioski Grünwald i ból głowy leczy miksturą z jąder małpy), rozkoszna Janet mówi z angielska jakby miała kluski w ustach, jest zwolenniczką wszystkiego, co amerykańskie, a zwłaszcza kanapek z bekonem i syropem klonowym, a Jola wygląda jak piękność z folderu Mazowsza albo z reklamy oleju rzepakowego. Dziewczyny są piękne, powabne, niekiedy kuso odziane, co przydaje pikanterii scenom zalotów, a w finale nie tak znowu naiwne, jakby się komu mogło wydawać. Rzecz jasna malkontenci będą marudzić, że sztuka utrwała postawy seksistowskie, że zanedo jest frywolna, ale to jest oczywiście kwestia wyboru i rozłożenia akcentów. Mnie się to rozłożenie akcentów podobało. Kto szuka odetchnienia od otaczającej nas ponurej politycznej rzeczywistości, niech idzie prędko do Teatru Polskiego i zabiera się na pokład Boeinga, kiedy jeszcze wolno. Odlot ze śmiechu nikomu dotąd nie zaszkodził.

STANISŁAW BUBIN

MARC CAMOLETTI „BOEING, BOEING” • TEATR POLSKI W BIELSKU-BIAŁEJ • PREMIERA 6 STYCZNIA 2016 • REŻYSERIA WITOLD MAZURKIEWICZ • SCENOGRAFIA KATARZYNA ZAŁĘCKA • OPRACOWANIE MUZYCZNE KRZYSZTOF MACIEJOWSKI • RUCH SCENICZNY KATARZYNA ZIELONKA • TŁUMACZENIE I ADAPTACJA BARTOSZ WIERZBIĘTA • OBSADA: JANET – ORIANA SOIKA, NADIA – ANITA JANCIA, JOLA – AGNIESZKA ROSE, JOHANNA – WIKTORIA WĘGRZYN, MAX – RAFAŁ SAWICKI, PAWEŁ – MATEUSZ WOJTASIŃSKI • ZDJĘCIA KRZYSZTOF GRABOWSKI

EWA GROCHULSKA ZAPRASZA

ODRZUĆ CUMY, STERUJ SWOIM ŻYCIEM!



WŁAŚNIE W TEJ KOLEJNOŚCI. CO SIĘ DZIEJE, KIEDY NAJPIERW ŁAPIEMY SIĘ ZA STEROWANIE ŻYCIEM, A CUMY WCIĄŻ TRZYMAJĄ NAS W MIEJSCU? JEŚLI ZNASZ SYTUACJĘ, W KTÓREJ POWTARZA SIĘ PO RAZ, DRUGI CZY TRZECI TEN SAM SCHEMAT W TWOIM ŻYCIU... JEŚLI ZNASZ UCZUCIE STOJĄCE ZA SŁOWAMI „CZEMU ZNÓW MI SIĘ TO PRZYTRAFIA”... JEŚLI DOŚWIADCZASZ, ŻE KOLEJNY RAZ TWOJE POSTANOWIENIE ZMIANY, NAWET DROBNEJ, WISI NA WŁOSKU – **ZAPRASZAM CIĘ NA WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO.**

Nakręcenie emocjonalne to nie wszystko, bywa szkodliwe. Trudne jest stanie w miejscu... nawet z szerokim uśmiechem na twarzy. Nie obiecuję Ci grupowych okrzyków motywacyjnych. Obiecuję za to, że: ♦ dowiesz się dlaczego warto przyjrzeć się i określić dokładnie, co trzyma Cię w miejscu ♦ określisz swoje cumy i dowiesz się jak je odrzucać ♦ dowiesz się, jak wypłynąć na szerokie wody życia bez zbędnego balastu. **Warsztaty odbywają się w ośrodku Kobieta Szczęśliwa przy ul.11 listopada 10 w Bielsku-Białej. Informacje: tel. 531 888 715. Zgłoszenia i kontakt: e-mail sterujzyciem@gmail.com**



WIECZORY SATORI

SATORI to gra planszowa dla osób pragnących zrozumieć i wybaczyć sobie i innym przeszłość, a dzięki temu dokonać zmiany w swoim życiu. Udział w grze przyczynia się do pogłębienia zrozumienia przeszłości i wewnętrznego rozwoju; pomaga w osiągnięciu zrozumienia samego siebie. Pomaga skutecznie wybaczyć krzywdy, których doznaliśmy w przeszłości. Gra jest oparta na metodzie Tippinga (Radykalne Wybaczenie), ale nie wymaga znajomości tego procesu. Gracze uchwycą jego sens z pomocą trenera podczas gry. Gra pokazuje, w którym miejscu mamy zablokowaną naszą siłę sprawczą, odsłania negatywne przekonania, których sobie nawet nie uświadamiamy i symbolicznie przeprowadza przez 5 etapów radykalnego wybaczenia.

♦ gra dla maks. 5 osób ♦ początek od 18.00 do zakończenia gry (2-5 godzin). Trzeba jednocześnie zarezerwować sobie spokoj-

ny czas po grze! ♦ **Zapisy tel.: 531 888 715, 881 488 308** ♦ **Na grę zapraszam we wtorki po rezerwacji telefonicznej.**

EWA GROCHULSKA

Cenię wolność własną i drugiej osoby, ponieważ uważam, że jest ona wyrazem miłości i szacunku do człowieka. Nie należę do posągowych terapeutów. Jestem czytelną w poglądach. Określam siebie jako mieszkankę ekspresji i refleksji. Lubię kiedy z chaosu wyłania się kształt. Kocham żeglarstwo i uważam, że jest ono pełne prostych analogii. Zawodowo jestem magistrem analityki medycznej, psychologiem, trenerem i terapeutą Gestalt oraz Trenerem Warsztatu Umiejętności Psychospołecznych w Biznesie. Posiadam uprawnienia nauczyciela on line. Jestem autorką projektu „Żeglowanie przez życie”, na który składają się programy autorskie „Steruj Życiem” i „Steruj Biznesem” (dla Mikro- i MŚP). Pracuję z osobami lub parami, które potrzebują wsparcia i pomocy psychologicznej. Prowadzę treningi interpersonalne, warsztaty tematyczne i grupy rozwoju osobistego. Mam doświadczenia w pracy z rodzicami dzieci eksperymentujących ze środkami uzależniającymi ♦ **Formy pracy:** spotkania indywidualne, konsultacje i porady dla par w kryzysie wzajemnej relacji, rozwojowe warsztaty weekendowe lub tygodniowe według autorskich projektów ♦ Tytuły przykładowych warsztatów: „Odrzuć cumy ©” – identyfikacja i podcięcie więzów trzymających nas w miejscu, „Świadomość na szerokich wodach ©” – rejs rozwoju osobistego na jachcie morskim żaglowym dla osób bez doświadczenia (Chorwacja), „Klucz do Twojej Kobiecości ©” – seksualność ciała, duszy i umysłu, „Energia tzw. nieprzypadków ©” – poszerzenie percepcji.



REKOMENDUJE

BIELSKO-BIAŁA
UL. 11 LISTOPADA 10
TEL. 531 888 715, 661 081 888
WWW.KOBIETASZCZESLIWA.PL



GORĄCZKA ŚLUBNA

SVEN I EMILIA

Sven urodził się w Niemczech w 1977, Emilia w Polsce w 1978. Małżeństwem są od 2003. Ich wspólną pasją jest fotografia, którą z biegiem lat przekształcili w dodatkowy zawód. Od 2010 prowadzą firmę Photo-Schomburg i od tego czasu fotografują również wesela i śluby. Mieszkają w Hamburgu, ale można ich zaangażować w całych Niemczech, Polsce i Europie. Pracują w zespole i dzielą się zadaniami. W ten sposób dokumentują śluby z różnych perspektyw – zarówno obserwacyjnych, jak i z punktów widzenia kobiety i mężczyzny.

CZYM DLA NAS JEST FOTOGRAFIA ŚLUBNA?

Fotografia zawsze była częścią nas. Naszą namiętnością. Kiedy kilka lat temu zajęliśmy się nią serio, zaczęliśmy chodzić na szkolenia, czytać poradniki i czasopisma fachowe. Nawiązaliśmy współpracę z innymi fotografami, a także wizażystami i modelkami. A przede wszystkim dużo ćwiczyliśmy. Dzięki temu zdobyliśmy umiejętności i doświadczenie. Szybko doszliśmy do wniosku, że najbardziej pociąga nas fotografia osób. Odzwierciedlanie ich uczuć i przeżyć.

Fotografia ślubna stanowi oddzielną gałąź naszej firmy. Nazwaliśmy ją *Hochzeitsfieber (Gorączka ślubna)*. Wykonujemy reportaże ze ślubów i przyjęć weselnych, z ceremonii w USC i kościołach, sesje zdjęciowe młodych par, jak i *after wedding shooting* – sesje plenerowe w kilka dni po ślubie.

Naszym zdaniem, fotografia ślubna jest najbardziej wymagającą formą fotografii. Zawiera w sobie wszystkie jej rodzaje: portrety, architekturę, naturę. A to wszystko przy lepszych lub gorszych warunkach świetlnych: w pełnym słońcu, jak i w nocy. Bez prób i możliwości powtórek!

Obecnie zdjęcia ślubne nie są robione, jak kiedyś, w atelier. Młoda para pragnie nie tylko pięknych zdjęć w plenerze, ale chce też zachować atmosferę i emocje z tego jakże ważnego dnia. Zdjęcia ślubne są artystyczne, eksperymentalne i zawierają w sobie ogromną porcję wrażeń i uczuć. Właśnie to staramy się dać młodym parom – zapisać ich uczucia z tego dnia, zawrzeć emocje, które zmieniają się przez cały dzień: od ciekawości, poprzez ekscytację, strach, niecierpliwość, smutek, na radości i euforii kończąc.



HOCHZEITSFIEBER
BY PHOTO SCHOMBURG

Z PHOTO-SCHOMBURG WSPOMNIENIA NA ZAWSZE

WWW.HOCHZEITSFIEBER-SCHOMBURG.DE

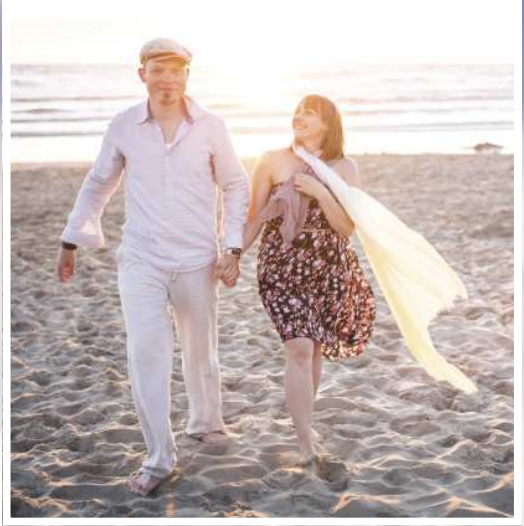
INFO@HOCHZEITSFIEBER-SCHOMBURG.DE



[WWW.FACEBOOK.COM/HOCHZEITSFIEBERSCHOMBURG](https://www.facebook.com/HOCHZEITSFIEBERSCHOMBURG)

INSTAGRAM: HOCHZEITSFIEBER_PHOTOSCHOMBURG

TEL. +49 172 2767714



SVEN I EMILIA





PRZED ŚLUBEM

Nasi klienci to najczęściej osoby z polecenia lub takie, które widziały nas przy pracy. Inni znajdują nas przez internet. Po omówieniu głównych punktów współpracy, organizujemy z młodą parą spotkanie (osobiste lub wideokonferencję). Staramy się jak najlepiej poznać. W końcu spędzimy ze sobą wiele godzin. Po spotkaniu robimy krótką sesję zdjęciową, aby młodzi mogli się „zaprzyjaźnić” z naszym obiektywem i wypróbować kilka romantycznych póz. Zdjęcia otrzymują do swojej dyspozycji. Często używają ich w zaproszeniach lub w formie prezentów dla gości.

DZIEŃ ŚLUBU

Tego dnia naszym zadaniem jest towarzyszyć parze młodej od momentu stylizacji do późnej nocy. Przemiana narzeczonej w pannę młodą jest niezwykła i nacechowana emocjami (zdenerwowanie, melancholia, napięcie, nadzieja). Są momenty intymne, refleksyjne, ale i momenty euforii, łez szczęścia i radości. Również pan młody przeżywa te chwile na swój sposób. Zdenerwowanie widać w trzęsących się rękach czy problemach z zapięciem spinek do mankietów. Jesteśmy świadkami tych niezapomnianych przeżyć. Dlatego tak ważne jest, by zaistniała między nami więź zaufania i swoistej przyjaźni. W pewnym momencie przestajemy być zauważani i możemy uwiecznić niezapomniane chwile. Powstają wspaniałe portrety młodych, zdjęcia detali sukni, grawerowanej biżuterii, perfum, fryzur, makijażu.

Tego dnia jest wiele magicznych momentów. Jednym z nich jest ten, kiedy pan młody pierwszy raz widzi ubraną w suknię pannę młodą. Wszystko wokół przestaje istnieć – piękna wybranka idzie do niego. Wszystkie oczy skierowane są na nią, a ona patrzy tylko na niego. Łzy wielu gości towarzyszą tej szczególnej chwili.

Sven zazwyczaj od początku jest z panem młodym, a Emilia towarzyszy pannie młodej. Z tych pozycji możemy ująć ceremonię z różnych perspektyw: z góry, z chóru kościoła, z bliska, przy ołtarzu lub za urzędnikiem. Nie umkną nam detale – zakochane spojrzenia nowożeńców, splecione ręce, łzy w oczach rodziców czy gości. To są niepowtarzalne sytuacje, a naszym zadaniem jest uwiecznić je na zdjęciach.



Zazwyczaj po pierwszym szampanie i przy przekąskach mamy chwilę na sesję zdjęciową pary młodej. Udajemy się wtedy do wcześniej upatrzonej miejsc i staramy się wprowadzić parę młodą w romantyczny nastrój, dać obojgu możliwość uświadomienia sobie faktu, że od paru minut są małżeństwem. Z dala od tłumu gości i ogólnego podniecenia koncentrują się tylko na sobie. Wtedy wykorzystujemy te chwile. Chwytny ich uczucia i nastrój, spojrzenia, przytulenia, zachwyt w oczach, pocałunki... Jeśli czas pozwala, staramy się jeszcze raz wieczorem, przy zachodzie słońca, wyjść z parą młodą na chwilę, aby w romantycznym, miękkim świetle, zrobić kilka dodatkowych ujęć. Jeśli jednak plan dnia na to nie pozwala albo nie ma pogody, spotykamy się z nowożeńcami na *after wedding shooting* – sesji ślubnej w innym dniu lub miejscu.

Po sesji ślubnej pozostaje jeszcze kilka ważnych punktów programu: pierwszy taniec, przemowy, krojenie tortu, rzucanie bukietu. Dla nas ważne jest, aby zachować atmosferę wieczoru i nocy. Dekoracje świetlne są teraz modne i prawie na każdym weselu uświetniają wygląd pięknych sal. Państwo młodzi i ich goście bawią się wyśmienicie. Wszystko się udało! Wielomiesięczne przygotowania opłaciły się i wszyscy są zachwyceni. A my byliśmy świadkami tego pięknego dnia od wczesnego rana do późnej nocy.



PO ŚLUBIE

Każde wesele, każda para młoda jest inna, wyjątkowa, dlatego tak piękna jest nasza praca. Nie ma mowy o rutynie. Za każdym razem jest to dla nas wyzwanie – chcemy reportażem utrwalić nastrój, poezję tego szczególnego dnia, zwracając uwagę na uczucia, emocje, szczegóły. Każde zdjęcie jest później profesjonalnie obrobione – na przykład w jednej linii kolorystycznej, dopasowanej do atmosfery dnia. Staramy się w każdej serii odzwierciedlić także nasz styl, zarówno zdjęć, jak i technicznej obróbki. W ten sposób zdjęcia *Hochzeitsfieber* by Photo Schomburg można odróżnić od innych.

Od początku do końca współpracy z młodą parą bardzo ważny jest dla nas osobisty kontakt. Dlatego nasze zdjęcia, indywidualnie zapakowane, zawsze oddajemy nowożeńcom osobiście. Przy kieliszku dobrego szampana państwo młodzi mają możliwość obejrzenia krótkiego filmu ze zdjęciami i podkładem muzycznym. Muzyka, miła atmosfera i zdjęcia – w ten sposób można przywołać wspomnienia z tego pięknego dnia również za 20 czy 30 lat. Poruszenie i zachwyt w oczach państwa młodych są dla nas największą nagrodą! Tym samym nasze zadanie zostało wykonane. Misja spełniona!



HISTORIA SZPIEGÓW

NAJPIERW OBEJRZAŁEM „MOST SZPIEGÓW” STEVENA SPIELBERGA Z TOMEM HANKSEM W ROLI GŁÓWNEJ (6 NOMINACJI DO OSCARA), A DOPIERO PÓŹNIEJ ZABRAŁEM SIĘ ZA LEKTURĘ „SZPIEGÓW NA MOŚCIE” JAMESA B. DONOVANA. NIE ŻAŁUJĘ, ŻE W TEJ KOLEJNOŚCI.

Film – choć dobry i dobrze się ogląda, zwłaszcza ze względu na kreacje aktorskie – to jednak boleśnie razi uproszczonym wyglądem świata przedstawionego. Natomiast książka jest rewelacyjna, bo prawdziwa, napisana precyzyjnym językiem przez głównego uczestnika i świadka wydarzeń, ma charakter dokumentu, z którego można się uczyć (to dotyczy zwłaszcza młodszych czytelników) historii powojennej, a poza tym czyta się ją jak najlepszy kryminał.

Autor „Szpiegów na moście” nie był pisarzem, lecz adwokatem, absolwentem m.in. Harvard Law School, a w czasie wojny głównym doradcą prawnym OSS, poprzedniczki CIA. Po wojnie zaś – oskarżycielem posiłkowym w procesie zbrodniarzy hitlerowskich w Norymberdze. To właśnie te kwalifikacje spowodowały, że pałestra wskazała go na obrońcę z urzę-



BERLIŃSKI MOST GLIENCKE DO DZIŚ KOJARZONY Z OKRESEM ZIMNEJ WOJNY

du pułkownika Rudolfa Iwanowicza Abła, szpiega i wieloletniego szefa sowieckiej siatki wywiadowczej w USA, wykradającego atomowe tajemnice sił zbrojnych Ameryki, na co dzień udającego zwykłego fotografa i malarza z Brooklynu. Abel być może nigdy nie wpadłby w ręce FBI, gdyby nie zdrada ppłk Reino Häyhänen, jego asystenta, który poszedł na współpracę z władzami federalnymi i wyspał całą grupę.

JAMES B. DONOVAN „SZPIEDZNY NA MOŚCIE. SPRAWA PUŁKOWNIKA ABŁA I FRANCISA GARY’EGO POWERSA”, WYDAWNICTWO ZYSK I S-KA W POZNANIU (WWW.ZYSK.COM.PL). TŁUM. ZBIGNIEW A. KRÓLICKI, STR. 480



SCENA Z FILMU „MOST SZPIEGÓW” Z TOMEM HANKSEM W ROLI ADWOKATA JAMESA B. DONOVANA

Donovan zgodził się bronić Abła, gdy inni świetni prawnicy rezygnowali z tej propozycji, bojąc się piętna czerwonej zarazy (były to czasy zimnej wojny, ale i maccartyzmu). Przez cały czas robił zapiski z procesu, w którym Abel miał zostać skazany na śmierć, bo innej kary kodeks amerykański wtedy nie przewidywał dla „atomowych szpiegów”. Mimo to Donovanowi udało się uniknąć orzeczenia kary śmierci dla Abła. Przekonał sędziego Mortimera W. Byersa, że Abel może się kiedyś przydać do wymiany szpiegów z Sowietami. Stało się to w roku 1957, na 3 lata przed pierwszą taką wymianą i na 5 lat przed wymianą Abła za amerykańskiego pilota Francis Gary’ego Powersa, zestrzelonego przez Sowietów w czasie misji szpiegowskiej samolotu U-2. Co więcej, Donovanowi udało się także wyciągnąć za jednym zamachem z więzienia w Berlinie Wschodnim amerykańskiego studenta Frederica Pryora i młodego Amerykanina Marvinę Makinena, przetrzymywanego w sowieckim więzieniu w Kijowie (w filmie nie ma o nim ani słowa). Na zawsze w pamięci zostanie nam scena z ranka 10 lutego 1962 r., gdy James B. Donovan ruszył na środek mostu Glienckie, słynnego mostu szpiegów, który łączył Berlin Zachodni ze Wschod-

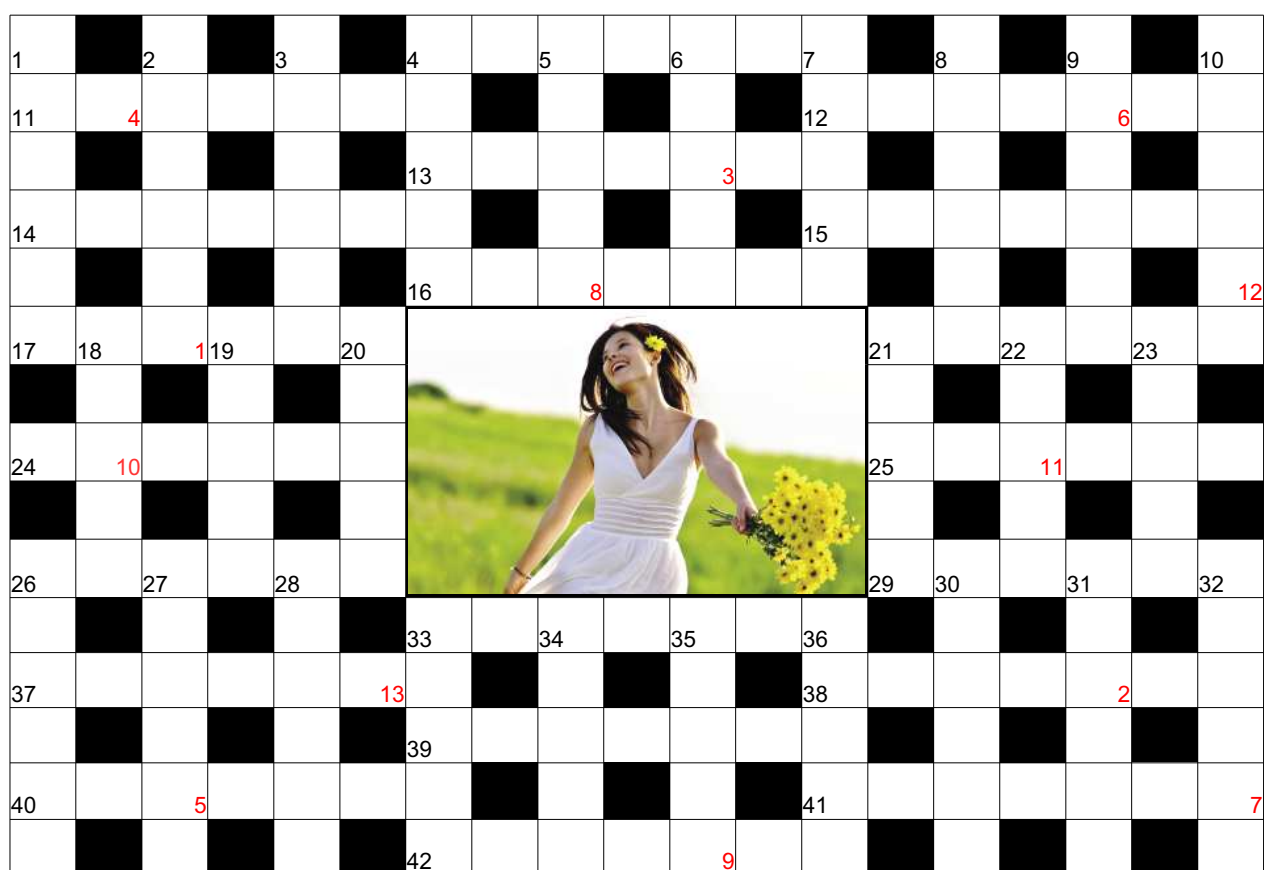
nim. Razem z nim siedł Rudolf Abel, a z przeciwnej strony zbliżał się pilot Powers. Resztę, zrelacjonowaną starannie, oszczędnym językiem, trzeba przeczytać samemu. Książka to nie tylko dokumentalny zapis, ale i świetna analiza psychologiczna postaci. Mamy okazję poznać realia amerykańskich sal sądowych, kulisy rozmów Donovan z sowieckimi dyplomatami, a przede wszystkim tok myślenia autora, demokraty z przekonania, człowieka, który nie bał ataków prawicy i komunistów, wiernego idei bronięcia „słabych, biednych i niepopularnych”. To wszystko sprawia, że „Szpiegów na moście” czyta się z zapartym tchem.

STANISŁAW BUBIN

Dziękuję Wydawnictwu Zysk i S-ka za udostępnienie egzemplarza do recenzji



KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI



POZIOMO: 4. król znany z mądrości, 11. najlepszy w Toruniu, 12. mieszkanka Tallinna, 13. niezbędny w wyposażeniu drogowki, 14. kierownik wśród górników, 15. gra hejnał mariacki, 16. błotnista kałuża, 17. rodzaj dawnego grobowca, 21. Lubelska lub Tybetańska, 24. oswobodziciel, 25. niezguła, fajtlapa, 26. kontrowersyjna Równości, 29. koendu, gryzoń z Ameryki Południowej, 33. choroba skóry wywołana przez pasożyty, 37. kowbojski kapelusz, 38. płaszcz lub czapa z lisiego futra, 39. linia na mapie łącząca punkty, w których zachodzi to samo zjawisko biologiczne, 40. drobne skaleczenie, 41. Julius ..., dawny prezydent Tanzanii, 42. poręczyciel, żyrant.

PIONOWO: 1. zmowa, knowanie, 2. wypróbować dany produkt, 3. maszyna szyfrująca, 4. niejeden w Złotym Pociągu, 5. służący hrabiego, 6. potocznie więzienie, 7. nazwa dyskontu, 8. źródło błonnika, 9. kroniki, roczniki, 10. z mleczkiem dla bobaska, 18. rodzaj pigmentu, 19. kauczukowiec, 20. jezioro odkryte przez Livingstone'a, 21. żołnierz, 22. ptak ... pszczołojad, 23. np. na cztery koła, 26. protestancki duchowny, 27. roślina oleista, 28. bywa rześisty, 30. Irlandia Północna, 31. według Kanta rzecz sama w sobie, 32. bankructwo, ruina, 33. białe i puszyste, 34. księżniczka Burgunda, 35. czarna ..., warzywo, 36. skręt z marihuaną, joint.

Litery z pól oznaczonych czerwonymi cyframi od 1 do 13 utworzą hasło krzyżówki. Prawidłowe rozwiązanie prześlij na e-mail **s.bubin.ladysclub@gmail.com** lub na adres **Firma Wydawnicza Lady's Club, ul. Sucha 32, 43-309 Bielsko-Biała** – w terminie **do 22 kwietnia 2016**. Nagrody zostaną wysłane pocztą.

15 BESTSELLERÓW KSIĄŻKOWYCH, SAME NOWOŚCI! TE NAGRODY CZEKAJĄ NA CIEBIE:

- 1 Jeden egzemplarz książki **Mariana Buchowskiego „Buty Ikara. Biografia Edwarda Stachury”**, wydanej przez Wydawnictwo Iskry w Warszawie (www.iskry.com.pl).
- 2 Jeden egzemplarz książki **Andrzeja Sieroszewskiego „Wacława Sieroszewskiego żywot niespokojny”**, wydanej przez Wydawnictwo Iskry w Warszawie (www.iskry.com.pl).
- 3 Dwa egzemplarze książki **Sophie Kinsella „Zakupoliczka za granicą”**, wydanej przez Wydawnictwo Sonia Draga w Katowicach (www.soniadraga.pl).
- 4 Dwa egzemplarze książki **Douglassa Thompsona „Mroczne serce Hollywood. Przepych, pistolety i hazard – w środku globalnego imperium mafi”**, wydanej przez Wydawnictwo Black Publishing w Gorlicach (www.blackpublishing.pl).
- 5 Dwa egzemplarze poradnika **Ewy Kempisty-Jeznach „Książka tylko dla mężczyzn”**, wydanej przez Wydawnictwo Prószyński i S-ka w Warszawie (www.proszynski.pl).
- 6 Jeden egzemplarz książki **Katarzyny Miller „Bez cukru, proszę”**, wydanej przez Społeczny Instytut Wydawniczy Znak w Krakowie (www.wydawnictwoznak.pl).

- 7 Jeden egzemplarz książki **Katarzyny Miller i Ewy Konarowskiej** „Chcę być kochana tak jak chcę”, wydanej przez Wydawnictwo Zwierciadło w Warszawie (www.zwierciadlo.pl).
- 8 Jeden egzemplarz książki **Katarzyny Miller** „Królowe życia”, wydanej przez Wydawnictwo Zwierciadło w Warszawie (www.zwierciadlo.pl).
- 9 Jeden egzemplarz klasyki literatury młodzieżowej, powieści **Anny Sewell** „Kary Klejnot”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 10 Jeden egzemplarz klasyki polskiej literatury młodzieżowej, powieści **Wiktora Zawady** „Kaktusy z zielonej ulicy”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).
- 11 Jeden egzemplarz pasjonującej opowieści historycznej **Jamesa B. Donovan** „Szpiegzy na moście. Sprawa pułkownika Abła i Francisa Gary’ego Powersa”, wydanej przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl). O KSIĄŻCE PISZEMY WEWNĄTRZ NUMERU!
- 12 Jeden egzemplarz thrillera **Erskine Childers** „Sekrety mielizn”, wydany przez Wydawnictwo Zysk i S-ka w Poznaniu (www.zysk.com.pl).

NAGRODY SPECJALNIE DLA CIEBIE:



Rozwiązanie krzyżówki z nr 6 (39) 2015: BOŻE NARODZENIE. Lista nagrodzonych znajduje się na stronie www.ladysclub-magazyn.pl.

Przygotowała ANNA JURCZYK/www.lowiskoksiazek.blogspot.com

WSPÓLNOTA ŚMIECHU

W KRAJU TAK PEŁNYM DEFICYTÓW JAK POLSKA – BO TO I DEFICYT BUDŻETOWY, I DEFICYT ZAUFANIA SPOŁECZNEGO – SĄ JEDNAK DOBRA, KTÓRE ZDAJĄ SIĘ WYSTĘPOWAĆ W OBFITOŚCI. I TAK NIKT NIE SKARŻY SIĘ, ŻE BRAK MU POCZUCIA HUMORU. PODOBNIENIE SPRAWA MA SIĘ ZRESZTĄ Z CZYSTYM SUMIENIEM I INTELIGENCJĄ. WSZYSCY, PRZYNAJMNIEJ WE WŁASNYM MNIEMANIU, SĄ NIMI OBDARZENI W STOPNIU ZUPEŁNIE ZADOWALAJĄCYM.



Czy rzeczywiście jest aż tak dobrze? Zdarza się co prawda słyszeć okazjonalnie zawodzenia „Ależ ja jestem głupi!”, lecz to tylko oznaka chwilowego załamania; za chwilę, możemy być tego pewni, wszystko wróci do normy. Słyszysz się także kokieterijne zastrzeżenia, że ktoś co prawda nie jest Einsteinem, ale w tym przypadku już sam układ porównań jest przecież komplementem i zwykle odwołanie do genialnego fizyka zapowiada wygłoszenie apodyktycznego sądu, co do którego absolutnej, a nie względnej prawdziwości jego głosiciel jest bezwzględnie przekonany. Wreszcie, w ostateczności, kiedy ktoś dostrzeżga trudności nie do przezwyciężenia, by przekonanie o wysokim poziomie swej inteligencji utrzymać, zostaje mu zawsze wyjście awaryjne – jest wtedy na przykład *inteligentny emocjonalnie* (proszę zresztą dodać do inteligencji dowolne dookreślenie).

Trudności takie można zresztą pokonywać w bardziej konwencjonalny sposób, podając wszem i wobec

– jak czyni to pewna piosenkarka – informację o swoim niezwykle wysokim IQ. Być może zresztą noszenie tabliczek z wypisanym wysokim IQ zastąpi w przyszłości samą inteligencję. Co do sumienia, wypadnie zgodzić się z Szymborską, że *Nic bardziej zwierzęcego niż czyste sumienie na trzeciej planecie Słońca* („Pochwała złego o sobie mniemania”). Przyzwalający świat współczesny sprzyja osobnikom, którzy wyrzuty sumienia skłonni są traktować jak nieprzyjemne pryszcze, leczone od ręki w gabinetach terapeutów. Czyste sumienie kosztuje zatem tyle, co stawka godzinowa u psychoterapeuty. Dodatkowa symboliczna opłata, to zwykle zbrukanie pamięci rodziców. Ale kto by się tym przejmował, skoro w zasadzie toksyczni rodzice są trendy.

A co z poczuciem humoru? Ano, różnie. Niby każdy ma poczucie humoru, ale każdy inne; zatraciła się *wspólnota śmiechu*. Różnicuje się poczucie humoru na przykład wedle cech społeczno-demograficznych, takich jak wiek czy płeć. Moich studentów śmieszą rysunki Raczkowskiego, gdy ja pozostaję wierny poczuciu humoru prezentowanemu przez Krauzego i Mleczkę. Ba, niekiedy w życiu tej samej osoby zdarza się tak, że coś, co wydawało się śmieszne, po latach wydaje się raczej straszne. Ja sam odbierałem przed ćwierćwieczem wczesne filmy Woody’ego Allena jako komedie, gdy dziś za śmiesznymi scenami dostrzegam raczej dramat zagubionych *białych kołnierzyków*. Upływający czas odmienia poczucie humoru całych społeczeństw. I tak

komedie Bałuckiego najpierw odnosiły sukcesy, potem, w okresie przybyszewszczyzny, śmieszyć przestały do tego stopnia, że zrozpaczony autor popełnił samobójstwo. Skądinąd – dzisiaj wystawia się „Grube ryby” Bałuckiego, a teksty Przybyszewskiego poszły w zapomnienie. Znakiem naszej współczesności nie jest wszak Bałucki, ale sitcomy. Odczytywać je można jako zastępcze towarzystwo, kiedy człowiek ogląda sam telewizję i głupio mu śmiać się do ekranu, ale można sitcomy rozumieć także jako wyraz braku wiary w to, że widzowie będą wiedzieli, kiedy się roześmiać. Znany jest żart o tym, że Polak z dobrego dowcipu śmieje się kilka razy. Pierwszy raz, kiedy dowcip usłyszysz, ostatni – kiedy wreszcie uda mu się go zrozumieć.

Od dawna można było dostrzec, że *polska wspólnota śmiechu* marnieje i się wykrusza. Czy przeżywa jednak aż tak ostry kryzys? Czy deficyt poczucia humoru jest tylko założony w sitcomach, czy jest już rzeczywistą bolączką? Bo sprawa jest, wbrew pozorom, całkiem poważna. I nie zawsze do śmiechu musi pobudzać. Kiedy aktor w finale „Rewizora” pyta „Z czego się śmiejecie? Sami z siebie się śmiejecie”, to czy dzisiejsi widzowie wiedzą, że mimo płynącego ze sceny zaproszenia, tak naprawdę nie ma się z czego śmiać? No cóż, niestety, problem jest w zasadzie abstrakcyjny. Dzisiaj nie chodzi się wszak na Gogola, tylko na Marcina Dańca, a jak ten ryknie „Te, blondyna, z czego się śmiesz?”, to wszyscy od razu wiedzą, że jest śmiesznie i zarykują się do łez...

ŚWIĘTO PUTZFRAU, A NIE FRAUENTAG?

ALDONA LIKUS-CANNON

OD LAT OBIECuję SOBIE, ŻE NA PO-
CZĄTKU MARCA NAPISZĘ O DNIU KO-
BIET I ZAWSZE ZAPOMINAM. TEN FELIE-
TON ZACZĘŁAM PISAĆ ROK TEMU, ŻEBY
O NASZYM ŚWIĘCIE NIE ZAPOMNIEĆ.
NO I ZAPOMNIAŁAM! PRZYPOMNIAŁ
MI SĄSIAD, NIEMIEC. PARĘ DNI TEMU
STWIERDZIŁ, ŻE LUBI MANIERY KOBIET
ZE WSCHODU. GDYBY NIE ON, Z PEW-
NOŚCIĄ ZAPOMNIAŁABYM O ROZPOCZĘ-
TYM TEKŚCIE, DNIU KOBIET, A MOŻE
I O TYM, ŻE TEŻ JESTEM KOBIETĄ.

Odkąd przyjechałam do Niemiec,
wszystko mija tak szybko, że na nic nie
mam czasu i dopiero po fakcie przy-
pominam sobie, że ktoś miał imieniny,
właśnie minęły urodziny przyjaciół-
ki i że powinnam zadzwonić do Pol-
ski. Nie wspominając o Dniu Kobiet.
A gdy ktoś z Polski przypomni mi, że
właśnie jest 8 marca i złoży życzenia,
cieszę się jak mała dziewczynka. Bo

w Polsce Dzień Kobiet zawsze był hucznie obchodzony
i do tej pory wspominany jest z sentymentem. Nie znam
ani jednej kobiety, która odmówiłaby w tym dniu przyje-
cia kwiatka lub byłaby niezadowolona z powodu życzeń.
No, może jedna czy dwie... W 1993 roku, wbrew woli
milionów pań, centralne obchody Dnia Kobiet zostały
w Polsce zlikwidowane. Zniosła je definitywnie premier
Hanna Suchocka. Na szczęście Polki zawsze miały własne
zdanie i postawiły na swoim. Jak wynika z badań, 90%
Polek nadal jest za tym świętem, choć minęło już tyle lat
od skreślenia go z listy obchodów. W 2000 roku powstało
w stolicy Porozumienie Kobiet 8 Marca, które wznowiło
spotkania płci pięknej i uroczyste obchody tego święta. Po
latach niełaski, kiedy starano się nam wmówić, że Dzień
Kobiet to komunistyczne święto, choć tak naprawdę jego
korzenie sięgają roku 1910 i Ameryki Północnej, święto
kobiet odżyło i ma się całkiem dobrze. Jak uważa moja
bratowa, w tym dniu Polki w kraju przyjmują życzenia od
wszystkich panów, biegają na imprezy i cieszą się.



*Świat bez kobiet
byłby
jak ogród bez kwiatów*

PIERRE DE BRANTÔME

(OK. 1540-1614)

– FRANCUSKI HISTORYK

I BIOGRAF

Mnie w tym dniu, dokładnie rok temu,
8 marca, też wypadło polecieć na spo-
tkanie z kobietami w Monachium, żeby
pomóc przy wiosennym bazarze. Były
prawie same Niemki i żadna słowem
nie wspomniała o Dniu Kobiet. Szkoda.
Cały dzień pracowałyśmy bez wytchnie-
nia. Zmęczona i rozczarowana wraca-
łam do domu. Po drodze rozglądałam
się z nadzieją, że zobaczę choć jednego
faceta z kwiatkiem w ręku albo plakat
wspominający o Dniu Kobiet. Na próż-
no. Wreszcie na ogromnym okrągłym
słupie wypatrzyłam różowy afisz z pię-
kną sylwetką kobiety. Nareszcie – ucie-
szyłam się podchodząc bliżej, ale cóż, to
było kolejne rozczarowanie. Plakat nie
miał nic wspólnego z Dniem Kobiet,
choć kobiet dotyczył. Przez kolejne dni
zaczęło się pokazywać w Monachium
coraz więcej różowych ogłoszeń, a sek-
sowna postać informowała o zbliżają-
cych się... targach erotycznych.

Szkoda, że Dzień Kobiet w Niemczech to taki nijaki
dzień. W 2015 roku więcej w Bawarii mówiono o święcie
Putzfrau niż o Frauentag... Z płcią piękną bywa tu różnie.
W tym roku z pewnością będzie podobnie. Przy ładnej
pogodzie nasz sąsiad wyciągnie z garażu BMW, wystawi
je na podwórku i pozwoli umyć żonie.

Mój mąż, miejmy nadzieję, nie zapomni o tulipanach,
ale na wszelki wypadek przypomnę mu rano. Mężczy-
znom po prostu trzeba ułatwiać życie, żeby nie mieli dy-
lematów. I tylko mój braciszek, który nie pamięta, kiedy
mam urodziny, a nawet ile mam lat (i chwala mu za to),
zawsze pamięta o Dniu Kobiet, więc na pewno zadzwoni
z życzeniami.

**Panie lubią, gdy panowie o nich pamiętają i rozpiesz-
czają bez okazji. Dzień Kobiet ma swój urok i jest
wspaniałą okazją, żeby wszystkim kobietom złożyć
zyczenia i pokazać, że w tym zagonionym świecie,
pełnym stresu i problemów, jest ciągle dla nich miej-
sce. Ważne miejsce.**



HOROSKOP CHIŃSKI

Chiński **Rok Małpy** rozpoczął się 8 lutego 2016 (według kalendarza księżycowego). Małpa symbolizuje w chińskim zodiaku ciekawość świata. Jej umysł odznacza się niezwykle inteligencją. Może nawet przejawiać geniusz, choć jest on mylony ze sprytem i przebiegłością. Lubi sama o sobie decydować. Tworzy wiele możliwości, choć często nie wychodzą one poza jej umysł. Wrogiem Małpy jest nuda, więc w 2016 nie ma co liczyć na brak wydarzeń. Co nas czeka w Roku Małpy? Chińska astrologia odpowiada na to pytanie. Jej ustalenia mogą być przydatne na drodze poznawania losu. Odszukaj swego patrona i czytaj uważnie, jaki los Cię czeka w 2016.

MYSZ

(1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008)



Rok ognistej Małpy będzie dla Ciebie pełen dostatku. Przygotuj się na perspektywę pracy, która przyniesie Ci duży zysk. Jeśli masz w zanadru szalone plany, właśnie nadszedł czas ich realizacji. Słuchaj swojej intuicji – ona wszystko wie. Zaufaj otoczeniu, a zobaczysz, że ludzie odwzajemnią Twój uśmiech. W połowie roku możesz spodziewać się pogodzenia ze starym przyjacielem. Zdrowie w normie, ale unikaj przemęczenia w czerwcu. Twój tegoroczny czas, niosący ze sobą największy potencjał sprawczy, to okres listopada i grudnia. Zwłaszcza wtedy Twoje niekonwencjonalne decyzje zostaną szczególnie hojnie nagrodzone.

WÓŁ

(1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009)



Twoją domeną jest woda, więc w tym szalonym roku pozostań w swoim żywiole. Poczujesz wiatr w żaglach już na wiosnę. Wzrośnie Twoja pewność siebie. Trzymaj się swoich zasad i dotrzymaj wierności przyjętym tradycjom. Nie ma drugiej tak przyjemnej rzeczy, jak obserwowanie własnego sukcesu, ale w tym roku, zwłaszcza w maju, będzie trzeba dołożyć dodatkowych starań. Zdołasz odróżnić inspirację od zwykłej fantazji, a następny okres zimowy doda Ci siłę i zagwarantuje niezależność. W związkach stabilizacja i szczęście – pokaż partnerowi swoją stabilność i zaangażowanie. Pamiętaj, że do tanga trzeba dwojga!

TYGRYS

(1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010)



Zaczęłeś rok mocnym wykopem i pokazem Twojej wewnętrznej siły, ale i uroku. Pokaż wszystkim, kto tu rządzi. Idź wygrywać! To zdecydowanie Twój rok – będziesz w stanie zrealizować swoje marzenia, a siła gwiazd będzie Ci towarzyszyć i sprzyjać Twoim zamiarom. Dwa szczególnie ważne okresy do rozpoczęcia nowych inicjatyw to 8 marca i 1 września. Wskazane podróże. Dadzą Ci one to, czego szukasz i chcesz. Połącz siły z idealistami i poddaj się nurtowi zdarzeń, a otrzymasz odpowiedzi na swoje liczne pytania. „Mandragora” mówi, że „człowiek błądzi, a tylko Siła Wyższa, której zawdzięczamy istnienie i do której zmierzamy, jest nieomylna.” Pomyśl o tym.

KRÓLIK

(1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011)



Jesteś popularny Króliku, czy o tym wiesz? Będzie to szczególnie widoczne w tym roku księżycowym. Co więcej, dopisze Ci dużo szczęścia. Stಾನiesz się magnesem dla dobrej fortuny. Szczególnie okres po 22 września będzie obfitować w sukcesy, ale musisz pokazać, że tego chcesz. Żeby zebrać plony, najpierw musisz zasiać – to stara zasada. W pracy pokażesz swój talent mediatora. Pamiętaj o dystansie i pogodnym usposobieniu. Masz bogate wnętrze i dużo doświadczeń, lecz nie bój się słuchać rad innych. Naprawdę, spójrz na swoje otoczenie obiektywnie i docień, jakich niesamowitych ludzi masz przed sobą każdego dnia!

SMOK

(1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012)



Ognisty Przyjacielu, pobudka! Wzbij się ponad chmury i błyszcz swoim pięknym światłem we wnętrzu! Mało który czas da Ci tyle mocy, co teraz. Już od lutego będziesz patrzeć na świat z większą jasnością. Dostrzeżesz nowe możliwości i wzory. Rzeczy ułożą się same, ale też zanedbano nie narzucaj innym swojej woli. Tylko współpraca umożliwi rozwój. Drzemia w Tobie pokłady siły, z której jeszcze nie zdajesz sobie sprawy, ale już niedługo pokażesz ją wszystkim. Ta demonstracja przypadnie Ci do gustu, ale dawkuj zmiany. Złota myśl dla Smoka: „Odetchnij w pełni, pocuj potęgę życia, niech Twoje zmysły zaszaleją. Obudź w sobie boską cząstkę”.

WĄŻ

(1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013)



Ognisty rok dla ognistego węża – czy może być coś lepszego? To czas dużych zmian. Otwórz się na innych, potrzebują Twojego opanowania i spokoju, zwłaszcza w życiu rodzinnym. W pracy nie przeinwestuj ani czasowo, ani finansowo. Ten czas to ruletka. Będzie można sporo zyskać, ale za wysoką cenę. Unikaj jednak łatwych pieniędzy. Jesienią odnajdą Cię długo wyczekiwane profesjonalne rady biznesowe, wtedy warto nadstawić ucha. Podobnie w miłości – będą wyzwania, ale one tylko ugruntuja Twój związek. Cokolwiek przedsięwzięmiesz, noś tę złotą myśl z „Mandragory” w sercu: „Życie jest pełne zasadzek. I także dzięki temu piękne”.

KOŃ

(1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014)



Wejdiesz w ten nowy rok księżycowy z impetem. 8 marca otworzy się dla Ciebie nowa ścieżka, poważnie o niej pomyśl, bo da Ci lepszy start i umożliwi budowanie świetlanej przyszłości. Później spodziewaj się serii poważnych wyzwań – zalecany jest jednak spokój, bo to tylko przejściowe. Rozpogodzi się wkrótce i będzie lepiej, ale pełna nagroda za Twoje trudy pojawi się dopiero na początku września. Będzie warto. Zabyłsienisz jako organizator imprez i lew salonowy. Wypatruj czerwcowego nowiu, to czas socjalizacji. To pomoże dodatkowo i w miłości: taniec, muzyka, dobra atmosfera. Kocha się nie za coś, tylko pomimo czegoś. Idź i pozwól innym Cię kochać.

BARAN

(1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015)



O tak, w końcu przyjdzie długo wyczekiwana fala! Zapowiadają się sukcesy i rozwój w pracy, wszystko ułoży się i wejdiesz na przeznaczoną sobie ścieżkę. Będziesz mieć mniej stresu, a Twoja rosnąca siła sprawi, że śmiało poradzisz sobie z wyzwaniami. Polityka otwartych drzwi i optymizm życiowy przyciągną do Ciebie nowych, wartościowych znajomych. Rok gorejącej Małpy przybliży Ci innowacyjne sposoby utrzymania romantycznego związku. Idź stawiać czoła przyszłości i baw się dobrze! Dochowaj wierności swoim ideałom, a będzie Cie to nagrodzone. Człowiek i ludzkie wartości – to się nie zmienia. Nigdy. Zmieniają się tylko narzędzia – powiada „Mandrągory”.

MAŁPA

(1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016)



Co robi Małpa w Roku Małpy? Króluje! Czeką Cię dużo szczęścia i sukcesów. Mimo to przygotuj się na zmianę planów między marcem a sierpniem. Cierpliwość jest kluczem. Wtedy musisz zwracać uwagę na rzeczy pisane małym druczkiem. Okaż zrozumienie dla przyjaciół i kolegów, gdy powinny im się noga. Pod koniec września ruszysz przed siebie, ale bacz na małe pokusy. Trzymaj się obranej raz drogi i zachowaj konsekwencję. To dla Ciebie czas zwycięstw, ale w lesie czai się wilk. Taki czas, jak teraz, przychodzi raz na 12 lat, wykorzystaj to. Wsłuchaj się w siebie i szukaj swoich słów. To one konstruują świat. My też jesteśmy z nich zbudowani.

KOGUT

(1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005)



Od marca do września będzie u Ciebie czas na zasadniczość i konserwatyzm. To da Ci radość i spełnienie. Nie myśl o braku odpowiedzialności innych i rób swoje, z czasem się to opłaci. Otoczenie doceni Twoje zdolności organizacyjne, zwłaszcza w listopadzie. Dyplomacja i zrównoważenie będą nieodzowne. Wygląda na to, że będziesz godzić zwaśnione strony. Życie miłosne spokojne, ale wsłuchaj się w oczekiwania partnera. Widoczny jest też ogromny potencjał polityczny na spotkaniach towarzyskich. Możliwe odnowienie znajomości z zapomnianym partnerem. W innych sprawach uzbroj się w cierpliwość. Pewne rzeczy przychodzą na świat, gdy są dojrzałe. Jedynym lekarstwem na cierpienie duszy jest czas, jak zauważa autorka „Mandrągory”.

PIES

(1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006)



Dużo pozytywnej energii, wspaniale! Szykuj się na wzrost pewności siebie. Dostrzeż ją w sobie, a nie będzie wyzwania, któremu nie podołasz. Znajdziesz pełno nowych rozwiązań i rad dla innych, lecz w szczególnych sprawach pojawią się starzy mentorzy z sugestiami. Rodzina doceni Twoją obecność, możesz ją wiele nauczyć, ona z kolei pomoże Ci odnaleźć siebie i sens. Twoje narastające wątpliwości zostaną rozwiązane dopiero w styczniu przyszłego roku. I z miejsca odnajdziesz radość, której szukasz. Owszem, będzie dużo rewolucyjnych zmian, lecz grono przyjaciół jest po to, by Cię wspierać. Myśl pozytywnie. Uwierz w siebie, a dasz radę wszystkiemu!

ŚWINIA

(1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007)



To rok ognia, więc Twoje pragnienia i determinacja są szczególnie wzmocnione. Uda Ci się dostrzec prawdę w otoczeniu. A rodzina doceni Twoje zaangażowanie i determinację w podążaniu do celu. Nie bój się niepowodzeń, bo trudy zostaną nagrodzone. Pojawi się też długo wyczekiwany zastrzyk gotówki. Nie przesadz – większe wydatki są niewskazane. Życie towarzyskie będzie barwne, nie będziesz się nudzić. Odrobina szalonego ryzyka zostanie Ci wynagrodzona, zwłaszcza w marcu, kwietniu. Pokaż bliskim, że Ci na nich zależy. W pracy też przyda się wyrozumiałość. Najlepszym lekarstwem jest miłość. A jeśli nie podziela? To znaczy, że potrzeba więcej miłości.

rok małpy
Szczęśliwego Nowego 2016 Roku!

Horoskop nadesłał MIKOŁAJ WOŹNIAK 吴明, stały korespondent Lady's Club z Szanghaju



TERESA MORCINEK

Specjalista neurologopeda, logopeda dyplomowany,
pedagog specjalny z Bielska-Białej

» WYWIAD EXCLUSIVE WEWNĄTRZ NUMERU



TRENDY NAILS FASHION

NASZĄ WIZYTÓWKĄ JEST PROFESJONALIZM

NA MAPIE BIELSKA-BIAŁEJ POJAWIŁ SIĘ NOWY SALON. TRENDY NAILS FASHION TO NIE TYLKO PROFESJONALIZM I ESTETYKA, ALE RÓWNIEŻ INDYWIDUALNE PODEJŚCIE DO KLIENTA. ZAŁOŻYCIELEM MARKI JEST NIKOS KARAMPOTIS.

– Trendy Nails Fashion to nowoczesne stanowiska, profesjonalna obsługa i wyselekcjonowane usługi. Panie zachwyci szeroka gama stylizacji, nowoczesnych rozwiązań i gwarancja jakości. Panowie w dedykowanym im obszarze usług mogą poczuć się jak prawdziwi gentlemani – mówi Nikos Karampotis.

Jeżeli wyjdziemy z założenia, że zadbane dłonie i paznokcie są wizytówką każdego, to drużyna Trendy Nails Fashion osiągnęła w tym względzie mistrzostwo. W Bielsku-Białej nie brakuje miejsc, gdzie można wykonać manicure czy pedicure, ale tylko niektóre z nich dają pewność, że usługa zostanie wykonana na najwyższym poziomie. Ale nowy salon wyróżnia się na jeszcze jednej płaszczyźnie: – Dużą wagę przykładamy do zdrowia. Jeśli zgłosi się klientka, u której zauważymy problemy związane z płytką paznokcia lub problemami skórnymi, zadbamy o nią najlepiej jak potrafimy. Zaproponujemy najpierw konsultacje dermatologiczne – podkreśla Nikos Karampotis. – Względy higieny i bezpieczeństwa są dla nas ważne. Każdy przyrząd wykorzystywany w trakcie zabiegu jest poddawany profesjonalnej sterylizacji, zgodnie ze standardami światowymi. Wizyta u nas jest nie tylko przyjemnością, lecz daje pewność, że obejdzie się bez przykrych niespodzianek – dodaje nasz rozmówca.

Salon przy ul. Szkolnej 3 został zaprojektowany w nowoczesny, estetyczny sposób. Wysokiej jakości wyposażenie i produkty, a także ciekawy podział przestrzeni umożliwiają wizytę zarówno intymną, jak i towarzyską. Każdy, kto przekroczy jego próg, będzie mile zaskoczony. Sterylne wnętrza nie sprawiają wrażenia niedostępnych. Choć utrzymana jest stylistyka gabinetu medycznego, panuje miła atmosfera. W myśl zasady, że ludzie tworzą miejsce. Zespół wykwalifikowanych i doświadczonych pracowników trzyma rękę na pulsie i wciąż się uczy. To klucz do sukcesu Trendy Nails Fashion. – Szukaliśmy pasjonatów swoich zawodów, ludzi, którzy identyfikują się z hasłem *We love it!* – tłumaczy Nikos Karampotis. Jeśli do tego dodamy produkty z najwyższej półki, to otrzymamy odpowiedź, dlaczego w ciągu kilku miesięcy od otwarcia salon zyskał tak wielką popularność. – To miłość od pierwszego zabiegu. Byłam zaskoczona profesjonalnym podejściem i jakością wykonania. Uzależniłam od tego salonu – mówi z uśmiechem pani Elżbieta, jedna z klientek Trendy Nails Fashion. – Gdy widzimy zadbane dłonie i stopy u klientek, jesteśmy dumni z efektów naszej pracy – zgodnie przyznają pracownicy. I zachęcają do zapoznania się z bogatą ofertą salonu.



Więcej informacji na stronie www.trendynailsfashion.pl. Tel. 33 823 11 16.



NA OKŁADCE
TERESA MORCINEK,
SPECJALISTA NEUROLOGOPEDA, LOGOPEDA
DYPLOMOWANY, PEDAGOG SPECJALNY Z
BIELSKA-BIAŁEJ

ZDJĘCIE
MAGDALENA OSTROWICKA
WWW.COBRAOSTRA.PL

MAKUAŻ
ANNA ROSIŃSKA



WYDAWCA

FIRMA WYDAWNICZA LADY'S CLUB WWW.LADYSLUB-MAGAZYN.PL

ADRES REDAKCJI

43-309 BIELSKO-BIAŁA, UL. SUCHA 32, UL. 11 LISTOPADA 10

REDAKTOR NACZELNY

STANISŁAW BUBIN, S.BUBIN.LADYSLUB@GMAIL.COM, TEL. 509 965 018

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO I REKLAMA

BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA, TEL. 661 081 888, 509 965 018

WSPÓŁPRACA

DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK, MAGDALENA OSTROWICKA, JOLANTA CZECH, LUCYNA GRABOWSKA-GÓRECKA,
ALEKSANDRA RADZIKOWSKA, EWA TRZECIAK, ANNA JURCZYK, GRAZYNA KUROWSKA, ANIKA STRZELCZAK-BATKOWSKA,
WIOLETTA UZAROWICZ, BEATA SYPULA, NATASHA PAVLUCHENKO, KATARZYNA ZIEMER, ALDONA LIKUS-CANNON,
EDYTA DWORNIK, ROMAN ANUSIEWICZ, MIKOŁAJ WOŹNIAK, MICHAŁ GRZESIEK, ŁUKASZ LENARD, KRZYSZTOF ŁĘCKI,
KRZYSZTOF SKÓRKA, ALEKSANDER SIEROŃ, JACEK KACHEL, JOLANTA MARIA BUDNIAK, EWELENA KOZLIK,
ANETA ROSTECKA, BARTOSZ GADZINA, JUSTYNA CIEŚLICA, KRZYSZTOF KOZIK

LAYOUT PAWEŁ OKULOWSKI

ISSN 1899-1270



W NUMERZE

- 4** NAD MOWĄ TRZEBA PRACOWAĆ
– PRZEKONUJE TERESA MORCINEK,
SPECJALISTA NEUROLOGOPEDA, LOGOPEDA
DYPLOMOWANY I PEDAGOG SPECJALNY
Z BIELSKA-BIAŁEJ
- 7** KRÓLOWE ŻYCIA. ROZMOWA Z KATARZYNA
MILLER, PSYCHOLOŻKĄ, PSYCHOTERAPEUTKĄ,
FILOZOFKĄ, POETKĄ I PISARKĄ
- 12** CO GOTUJESZ, WATSONIE? DOROTA BOCIAN
O POTRAWACH Z KOMPUTERA IBM
- 14** NIE DLA PSA PSYCHOLOG?
PROBLEMY PSÓW I ICH WŁAŚCICIELI
- 18** PORADNIK: ODŚWIEŻANIE SKÓRY PO ZIMIE
- 20** JOANNA SKOREK-KOPCIK:
PLAN NA MŁODOŚĆ
- 22** KORESPONDENCJA WŁASNA Z SINGAPURU
- 26** OSOBISTA STYLISTKA RADZI,
JAK OPTYCZNIE ODCHUDZIĆ SYLWETKĘ
- 27** CHEMIA MIĘDZY NIMI W OBIEKTYWIE
MAGDALENY OSTROWICKIEJ
- 32** ZUS – TEGOROCZNE NOWOŚCI
W ZASIŁKACH MACIERZYŃSKICH
- 34** ZAGRAJMY W ZIELONE
– STRONY EKOLOGICZNE
- 36** HOROSKOP NA MARZEC I KWIECIEŃ 2016

REKLAMA

NR NOWY ROZDZIEN

Meble
Kuchnie
Łazienki
Wnętrza

8000m²
ekspozycji

Al. Roździeńskiego 199, Katowice

PRACUJ JAKO OPIEKUN/KA SENIORÓW NIEMCY • ANGLIA



PROMEDICA24



Bielsko Biała, ul. 3 Maja 39 nr 1



797 169 004

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

DOROTA CITKOWSKA NIEZALEŻNY DORADCA KSIĄŻKI

Pomysłodawczyni nowego zawodu – doradca książki. Od ponad 15 lat działa w branży wyjątkowej w Polsce, czyli jako niezależny doradca książki, tworzący programy książek dla firm. Pasjonatka pracy, którą wykonuje. Pracowała najpierw w dwóch warszawskich wydawnictwach, Medium i w Studiu Emka, gdzie wdrażała autorski projekt docierania z książką do firm. Od 2001 r. właścicielka firmy CDN... Dobiera książki biznesowe, ogólnorozwajowe i dopasowuje tytuły do potrzeb organizacji. Tworzy stoiska z literaturą tematyczną w ośrodkach szkoleniowych. Współpracuje z wydawcami i autorami, rekomenduje doskonałych prelegentów, będących jednocześnie autorami książek. Potrafi indywidualnym

odbiorcom kompetentnie i z wyczuciem polecać odpowiednie tytuły. Wyróżnia ją to, że sama przeczytała książki, które poleca, co w branży wydawniczej wcale nie jest oczywiste. Śledzi na bieżąco nowości rynkowe i dzięki wieloletniemu doświadczeniu oraz kobiecej intuicji i wrażliwości potrafi celnie wybrać tytuły naprawdę wartościowe i poruszające. Czerpie energię z natury, z rozmów z przyjaznymi ludźmi, książek i sztuki. Wierzy w potęgę intuicji. Uwielbia, jak mówi, nawracać ludzi na ich własną wielkość. Prywatnie spełniona matka dwóch dorosłych synów, również pasjonatów swojej pracy.

DOROTA CITKOWSKA jest także menadżerką psycholożki KATARZYNY MILLER i zaprasza w dniach 15-16



kwietnia do Bielska-Białej na spotkanie z autorką poradnika „Królowe życia”. Brak wiary we własne siły to chyba najczęstszy powód, dla którego odkładamy swoje życie na potem. Myślimy, że może „kiedyś” (choć nie ma takiego dnia tygodnia) ktoś lub coś uczyni nas szczęśliwymi. Przy czym listę wybawców mamy imponująco długą: rodzice, partner, wygrana w to-

lototka, nowa miłość, dieta cud, świetna praca, dobra materialne. No i super, tyle że na tej liście rzadko umieszczamy najważniejszą osobę – siebie. Poradnik „Królowe życia” to zbiór prawdziwych historii o tym, jak znaleźć siłę w sobie, a nie poza sobą. To także spotkanie z różnorodnymi kryzysami, których doświadczyli bohaterowie, ale przede wszystkim krzepiące przesłanie, że duchem można wygrać z najtrudniejszą życiową materią.

Ten bestsellerowy poradnik może trafić do Ciebie z autografem autorki, która będzie gościem specjalnym w Bielsku-Białej w dniach 15-16 kwietnia 2016.

– Zapraszam po ten i inne tytuły Katarzyny Miller, wszystkie będą do kupienia 15 kwietnia, przed i po wykładzie – zachęca Dorota Citkowska.

L K r I A s o v y c B a f N t f y r v M^t G Z^s Hⁱ W L S G v B o A' s w



NAD MOWĄ TRZEBA PRACOWAĆ

ROZMOWA Z **TERESĄ MORCINEK**, NEUROLOGOPEDĄ,
LOGOPEDĄ DYPLOMOWANYM, PEDAGOGIEM SPECJALNYM Z BIELSKA-BIAŁEJ,
SPECJALISTKĄ OD KORYGOWANIA WAD MOWY I EMISJI GŁOSU



FOT. MAGDALENA OSTROWICKA / MUA ANNA ROSIŃSKA

Jak można rozpoznać, czy dziecko ma problemy logopedyczne?

Trzeba zwrócić uwagę na to, jak wymawia pewne głoski. Niepokojące jest, gdy dziecko 3-, 4-letnie mówiąc zamienia „k” na „t”, „g” na „d”, „sz” na „s”, „cz” na „c”, „ż” na „z”, „dż” na „dz” oraz „r” na „j” lub „l”. Z kolei u trzylatków niemówiących nic lub niewiele na pewno występuje opóźniony rozwój mowy i koniecznie trzeba z nimi nadrobić kompetencje językowe. Niektóre dzieci mają dłuższy okres rozwoju mowy i mogą samoistnie wyrastać z tych problemów, ale większości musi pomóc logopeda. Bo to jest tak, że jeśli dziecko mówi ciągle „safa” zamiast „szafa” i nikt go nie poprawia, to nabierze nawyku i będzie tak mówić stale, bo taka wymowa zachowuje się w jego pamięci słuchowej.

Na czym polegają ćwiczenia logopedyczne? Czy terapia jest długa?

Ćwiczenia polegają na usprawnianiu narządów mowy – języka, warg, odpowiedniego ułożenia ich do wymawiania danej głoski. Ćwiczymy też stosowanie głosek w wyrazach, potem w zdaniach. Po pewnym czasie następuje automatyzacja wymowy. W gabinecie dziecko ćwiczy godzinę raz w tygodniu. Rodzice otrzymują specjalny materiał z zestawem ćwiczeń, aby w domu regularnie je wykonywać przez 10 minut dziennie. W zależności od tempa i zdolności dziecka, terapia trwa od dwóch do czterech miesięcy. Mój gabinet jest też mobilny, co oznacza, że mogę przyjmować w swoim gabinecie lub dojeżdżać do domów. Mam ze sobą specjalne zestawy ćwiczeń, układanki i inne pomoce pomagające w terapii.

W swojej praktyce zajmuje się pani także dziećmi z porażeniem mózgowym i innymi wadami genetycznymi.

Pracuję nie tylko z dziećmi, ale też z dorosłymi, chociaż rzadziej się zgłaszają. Być może ich opiekunowie dochodzą do wniosku, że praca z dorosłym niepełnosprawnym nie przyniesie takich efektów jak z dzieckiem. Ale to mylny pogląd. Mowa dla człowieka jest bardzo ważna ze względu na kontakt z otoczeniem, budowanie relacji międzyludzkich i wyrażania emocji i potrzeb. Dzięki mowie czynnej rozwija się mowa wewnętrzna, potrafimy rozmawiać sami ze sobą, myśleć konstruktywnie i te myśli przekształcać w mowę czynną. Jeśli mamy trudności z mową, ludzie nas nie rozumieją, marginalizują, nawet wyśmiewają. Mowa rozwija intelekt, a jej wszelakie wady mogą opóźniać rozwój. Wracając do pracy z osobami z porażeniem mózgowym, wygląda ona trochę inaczej. Zaczynam od masażu twarzy w odpowiednich punktach metodą Castillo Moralesa (jest to neurofizjologiczna metoda stymulacyjna, stworzona w latach 70. przez doktora Rodolfo Castillo Moralesa, argentyńskiego lekarza specjalistę z dziedziny rehabilitacji). Następnie ćwiczymy sylaby, głoski, stosujemy wywoływanie wszystkich głosek, zastosowanie ich w wyrazach na zasadach dźwiękonaśladowczych. Tu opieram się na metodzie krakowskiej, dzięki której buduje się kompetencje językowe, poszerza mowę bierną i czynną.

Innym problemem jest jękanie. Jakie jest jego podłoże, czy można się z jękania wyleczyć?

Jękanie pojawia się na różnym tle – emocjonalnym, rozwojowym, biologicznym. Na przykład dziecko dużo wie, chce dużo powiedzieć, ale organizm nie nadąża i pojawia się jękanie rozwojowe. W tej wadzie stosuję zalecenia Zofii Engiel, polskiej lekarki, logopedy, twórczyni jednej z metod w terapii jękania. Metoda oparta jest na popieraniu mowy gestem ręki, stosowaniu ćwiczeń oddechowych, budowaniu fraz. Pacjent musi się zmierzyć z problemem jękania, więc stosuję też różne techniki psychologiczne. Pomagam już dzieciom od drugiego roku życia, ale zachęcam też osoby dorosłe, którym wydaje się, że nic nie mogą z tym zrobić. Terapia jest uzależniona od możliwości pacjenta – jej czasu nie da się określić. Niektóre dzieci wychodzą z jękania po 2-3 miesiącach pracy, inne osoby muszą wyuczyć się panowania nad jękaniami, akceptacji i umiejętności radzenia sobie w sytuacji jękania. Jękanie, niestety, najbardziej przeszkadza w stosunkach międzyludzkich, bo osoby jękające boją się odezwać, boją się reakcji otoczenia. Chcę zaznaczyć, że mam Ogólnopolski Certyfikat Terapii Jękania.

Prowadzi pani również ćwiczenia emisji głosu. Komu są one potrzebne?

Zwłaszcza osobom, które mają zajęcia, zawody wymagające częstego używania głosu i wystąpień publicznych. Uczą się tego artyści, śpiewacy, politycy, dziennikarze. Także młodzież, która chce studiować pewne kierunki, jak na przykład aktorstwo. Pracujemy nad oddechem, poprawnością wymowy, wyrazistością artykulacji i mowy, a także nad opanowaniem emocji i głosu. Ważna w tym przypadku jest również



ĆWICZENIA LOGOPEDYCZNE POLEGAJĄ NA USPRAWNIANIU JĘZYKA, WARG – UŁOŻENIA ICH DO KAŻDEJ GŁOSKI

mowa ciała. Wszystko to dąży do wyrobienia w sobie pewnych nawyków, aby wyglądały na naturalne, wiarygodne. Chodzi o to, by słuchacze odbierali nas w sposób naturalny.

Problemy z mową mogą wziąć się także z powodu osłabienia toru oddechowego. Nad czym wtedy pracujemy?

Tak, z tym zmagają się zazwyczaj osoby jękające się, ale nie tylko. Ludzie nie kontrolujący oddechu mówią frazami, mają zachwiany rytm mowy, nie można ich zrozumieć, bo brakuje im powietrza, a z kolei otoczenie bardzo się męczy słuchając takich osób. Dlatego niezbędne są ćwiczenia, można to wszystko wypracować. Specjalnymi ćwiczeniami oddechowymi i na frazach. Popularne jest powtarzanie na jednym wdechu tego samego zdania, na przykład: ładny rudy lis. Gdy ktoś zaczyna, jest w stanie na jednym oddechu powtórzyć to zdanko trzy razy, po ćwiczeniach nawet siedemnaście.

Dołączyła pani do swoich rozległych umiejętności także analizę kropli krwi. Co można się dowiedzieć z takiego badania i na czym ono polega?

Nakłuwamy palec, pobieramy dosłownie kroplę krwi i analizujemy ją mikroskopowo przy użyciu specjalnego programu. Z tego badania można się dowiedzieć o poziomie zakwaszenia organizmu, cholesterolu, w jakim stopniu występuje u nas stres, czy mamy jakieś pasożyty, czy brakuje nam witaminy D lub B. Jest to badanie edukacyjne i poglądowe, trwa godzinę i jest wiarygodne w 100%. Ogólnie mówiąc, to analiza elementów morfotycznych, opracowana w latach 60. XX w. przez niemieckiego profesora Günthera Enderleina. Pacjent może zobaczyć, jak wygląda jego krew. Nie badamy tą metodą grupy krwi, OB czy poziomu hormonów. Określamy natomiast skład kropli krwi, co w niej jest i to pozwala nam zastanowić się nad ewentualną dalszą diagnostyką.

Jest pani również zwolenniczką i praktykiem masażu metodą Shantala. Na czym on polega?

Masaż Shantala jest starożytną techniką masażu niemowląt i dzieci, wprowadzoną na europejski grunt przez francuskiego położnika Frederique Leboyera. Wielką popularnością cieszy się w USA i Kanadzie. W Europie masowanie dzieci jest szczególnie popularne w Holandii, skąd praktyka ta została sprowadzona do Polski. Jest to masaż dotykowy, wykony-



MASAŻ DOTYKOWY SHANTALA JEST NIEZWYKLE ISTOTNY DLA ROZWOJU NIEMOWLĄT I DZIECI

wany na małych dzieciach przez rodziców, zwłaszcza matki. Żyjemy w społeczeństwie, w którym rola dotyku jest mocno zapomniana. Jesteśmy na ogół zdystansowani. Tymczasem okazuje się, że dotyk, szczególnie w wieku niemowlęcym i dziecięcym, jest niezwykle istotny dla rozwoju. Badania nad kulturami różnych narodów wykazały, że w społeczeństwach, w których dzieci są masowane, tulone, kołysane, noszone na rękach i karmione piersią, dorośli są mniej gwałtowni i agresywni, wykazują większą gotowość do współpracy i są bardziej skłonni do okazywania współczucia. Tak więc masaż to o wiele więcej niż tylko doznanie zmysłowe – jego różnorodny wpływ na życie dziecka wybiega daleko w przyszłość. Rodzicom zaś daje poczucie pewności siebie i świadomość, że oto jest jeszcze coś ważnego, co mogą dla swojego dziecka zrobić. Indyjski masaż Shantala jest oparty na tle emocjonalnym, wykonuje go zwłaszcza mama, budując w ten sposób relacje z własnym dzieckiem. Pomaga w depresji poporodowej, niweluje kolki u małych dzieci. Jest to masaż delikatny, nie rehabilitacyjny. Poświęcając dziecku godzinę przed snem, budujemy zaufanie i wspólny stan emocjonalny, wyciszamy. Uczę, jak robić taki masaż, raz lub dwa razy. Pokazuję mamie ćwiczenia na lalce. Ona może to wykonywać od razu na dziecku, a jeśli się boi, najpierw ćwiczy na lalce. Niektóre mamy wykonują go szybciej, inne wolniej, ale minimum to 20 minut. Najlepiej przed snem. Dziecko po masażu jest odprężone, spokojne i łatwo zasypia. Wykonujemy go codziennie. Jak długo – to zależy od decyzji matki. Powinien to być masaż całego ciała, z uwzględnieniem stóp i rąerek. Masaż daje dziecku ogromną siłę, reguluje sen, trawienie, uspokaja, stymuluje układ hormonalny, podnosi odporność organizmu i wzmacnia poczucie bezpieczeństwa.

Młodym matkom wydaje się, że ich dziecko jest kruche, boją się zrobić mu krzywdę. To błąd! Właśnie częsty dotyk, przytulanie, masaż wywołują mnóstwo pozytywnych emocji.

Dotyk jest w zasięgu ręki. To lek na wszelkie dziecięce problemy, a także na własne poczucie niemożności i bezradności. To nieskomplikowane oddziaływanie potrafi odmienić życie całej rodziny: uspokaja i leczy dzieci, uodparnia je na stresy, modeluje ich postawy, czyni z nich ludzi w przyszłości śmiałych, ufnych, mało agresywnych i niezbyt gwałtownych. A jednocześnie zaspokaja potrzebę bliskości, pogłębia więź pomiędzy rodzicami a dzieckiem, spaja ich jako rodzinę. Oczywiście dotyczy to też dorosłych. Nie wychowamy wcale „dzielnych człowieka”, jeżeli w dzieciństwie nie będziemy mu okazywać uczuć i pozwolimy, by zanosił się płaczem

przez długie kwadransy, a nawet godziny. Najnowsze badania dowodzą, że to wcale nie nadmiar uwagi, ale właśnie jej brak i zaniedbanie „psują” dziecko.

Prócz tak wielu zajęć i pracy z ludźmi ma pani niezwykłą, jak na kobietę, proszę wybaczyć, w pani wieku, pasję.

Przez 27 lat trenowałam sztuki walki – kendo i iaido. Prowadziłam klub, zajęcia. Zdobyłam nawet wicemistrzostwo Europy. Od pewnego czasu już nie trenuję, ale to była prawdziwa pasja, która zaczęła się od obejrzenia starego filmu „Wielka draka w chińskiej dzielnicy”. Podobał mi się styl walki zaprezentowany w tym filmie, kolega zapisał mnie do klubu i dopiero po jakimś czasie zorientowałam się, że to zupełnie inny rodzaj walki. Ale tak już zostało. Lubię też hodować kwiaty – ogrodowe i doniczkowe. Zajmuję się tym, odkąd skończyłam 14 lat. Mam w domu wiele kwiatów, nie wspominając o ogrodzie.

Jest pani ponadto społecznikiem...

Tak, trochę dobrych rzeczy w życiu zrobiłam. Zostałam za to uhonorowana między innymi wpisami do encyklopedii biograficznych „Who is Who of European Women” i „Who is Who w Polsce”. Są to biogramy osób działających na rzecz dobroczynności i pokoju w swoim kraju i Europie.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁA BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA

TERESA MORCINEK

Ukończyła studia magisterskie w zakresie pedagogiki specjalnej na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie, studia podyplomowe w zakresie logopedii na Akademii Pedagogicznej w Krakowie oraz neurologopedii na Uniwersytecie Marii Skłodowskiej-Curie w Lublinie. Posiada certyfikaty do pracy z dziećmi autystycznymi, z uszkodzonymi narządami słuchu, nadpobudliwymi ruchowo oraz rehabilitacji dzieci z wielokanałowym wszczepem ślimaczkowym. Związana z różnymi przychodniami specjalistycznymi w Bielsku-Białej. Prowadzi własny Gabinet Neurologopedyczny przy ul. Nad Potokiem 78 (Stare Bielsko) w Bielsku-Białej.



Gabinet neurologopedyczny

WWW.NEUROLOGOPEDA.BIELSKO.PL

E-MAIL: TERESAMORCINEK@POCZTA.ONET.PL

TEL. 502 688 109

15 KWIETNIA **KATARZYNA MILLER**
W BIELSKU-BIAŁEJ



FOT. RAFAŁ MASŁOW

KRÓLOWE ŻYCIA

ROZMOWA Z **KATARZYNA MILLER**, PSYCHOLOŻKĄ, PSYCHOTERAPEUTKĄ,
FILOZOFKĄ, POETKĄ I PISARKĄ

W połowie kwietnia spotka się pani z mieszkankami Bielska-Białej. Na nazwę wykładu wybrałyśmy tytuł jednej z pani książek: „Królowe życia”.

Tak, bo każda z nas jest królową życia, tylko nie każda o tym wie. I teraz zwracam się do każdej królowy: tam gdzie stąpniesz, zostawiasz swój ślad. Jaki ślad zostawisz, zależy tylko od ciebie. Twoje królestwo to twoje życie. Ludzie, którzy cię otaczają – dzieci, mąż, partner, rodzice, przyjaciele, znajomi, sąsiedzi, listonosz, sprzedawczyni w sklepie osiedlowym, bibliotekarka, każda osoba, z którą stykasz się na co dzień, częściej lub rzadziej – należy do twojego królestwa. Do niego należą też twoje umiejętności, wiedza, postrzeganie świata, przyjemności. Niedawno trafiłam na skarpetki bezuciskowe, które wreszcie nie powodują nieprzyjemnego uczucia ściskania. To była moja zhora, bo jak można być uśmiechniętym, gdy masz skrępowane nogi, gdy czujesz dyskomfort? Kupiłam od razu wiele par, żeby mi nie zabrakło. Każda z nas ma takie swoje małe zhora, które zatrują jej życie. Ale trzeba się ich pozbyć, bo zobacz, jak wielkie jest twoje własne królestwo. Jeśli będziesz cudowną królową, wniesiesz w nie uśmiech i radość. Wówczas powstanie w nim cudowna energia i każdy w tym królestwie – łącznie z Tobą – będzie się dobrze czuł.

Jak to zrobić? Codziennie budzić się z dobrą energią, radością i jeszcze rozdawać ją innym? Jak pani to robi?

Nie budzę się codziennie radosna i wypoczęta. Ale nim zacznę dzień, myję się zimną wodą. To pierwszy krok, żeby się otrząsnąć. Jeśli czuję się przygnębiona, smutna, szukam powodu, dlaczego tak jest. Rozmawiam sama ze sobą, lecz nie rozpatruję tego zbyt długo. Ochlapuję się zimną wodą, uśmiecham sama do siebie, szukam pozytywów. Myślę: *Jejku, dziś spotka mnie to i to. Czekam na świetny dzień*. Jeśli leje, nie mówię od razu: *Boże, jaka okropna pogoda*, tylko myślę inaczej. Na przykład: *Och, deszcz robi dobrze na cerę*. Jeśli mimo to smutek nie mija, zaczynam szukać koloru na dany dzień. Czasami może to być czerń – bo chcę się schować przed światem, czuję się bezpieczna w barierze czerni. Innym razem wybieram czerwień, bo mnie doładowuje. Jak się ubiorę w coś czerwonego, od razu mam lepsze nastawienie. Kolory mają dla mnie olbrzymie znaczenie. Ktoś może powiedzieć, że przecież mogą się zdarzyć sprawy, które rzutują na nasz nastrój, ale nie zależą od nas. Owszem, ale to, jak się czujemy zależy już wyłącznie od nas. Prostymi słowami wypowiedzianymi do siebie, uśmiechem, doborem kolorów, decydujemy, czy czujemy się tego dnia dobrze, czy źle. To prosta decyzja, zależąca wyłącznie od nas.



Spotyka się pani z kobietami w całej Polsce. Jakie pytania i wątpliwości pojawiają się najczęściej? Jakimi problemami nurtują współczesne Polki?

Wszystko można zamknąć w jednym zdaniu: kobiety nie czują się kochane tak, jakby chciały. Zastanawiają się, jak sobie z tym wszystkim poradzić. I jeszcze – czują się nierozumiane, bo nam, kobietom, nie chodzi o to, żeby ktoś za nas coś robił, a nawet nas wspierał, ale żeby to robił wspólnie z nami. Inny problem wiąże się ze stanem posiadania – nie tylko materialnego. Kobiety mówią: *Nie wiem, czego chcę, ale chcę to już, natychmiast, najlepiej w dużej ilości*. Zawsze mają za mało, odczuwają niedosyt. Myślę, że z wiekiem pojawiają się coraz to inne rodzaje problemów. Kiedyś stawałam przed lustrem i oglądałam siebie. Mówiłam: *Kasia, ty musisz zrzucić, ty masz za dużą oponkę*. Teraz mam to gdzieś. Jestem, jaka jestem i skupiam się na rozwiązywaniu zupełnie innych spraw. Jednak takie podejście wymaga konsekwencji, lat pracy nad sobą. Tego się nie wypracuje z dnia na dzień. Szczególnie wtedy, gdy będziemy zajmować się narzekaniem i określaniem swoich braków, a nie swojego dobrostanu.

Napisała pani wiele wspaniałych książek. Czytanie każdej z nich to prawdziwa przygoda intelektualna. Zmuszają do myślenia o różnych aspektach. Która z nich jest dla pani najważniejsza?

Jestem przywiązana do wszystkich, ale na pewno ogromnie ważną jest „Bez cukru, proszę”. Obnaży-

łam się tam, odsłoniłam i powierzyłam kobietom swoje tajemnice, o których przez lata nikomu nie mówiłam, w żadnym wcześniejszym wywiadzie. To było olbrzymie wyzwanie, bo w końcu ostatecznie określiłam siebie jako osobę, która nie wstydzi się ani siebie, ani innych. Niektórzy uważają to za ekshibicjonizm, ale ja tak nie myślę. Jeśli mam pomagać ludziom jako terapeuta, muszę też im zaufać, a ta książka to mój dowód zaufania do moich czytelniczek i pacjentów. Co jakiś czas dzwoni do mnie starszy pan z zagranicy, w celach

terapeutycznych. Miał problem, który wymagał ode mnie powiedzenia mu wprost, że *zakochanie to nie kochanie*. On na to: *Tak, wiem, pisze pani o tym w „Bez cukru” na stronie 69*. To mnie wzruszyło, rozbawiło, ale też uzmysłowiło, że dobrze zrobiłam, otwierając się przed ludźmi na oścież. Dzięki temu działa wzajemne zaufanie.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁA BEATA ZNAMIROWSKA-SOCZAWA

KATARZYNA MILLER

Psycholożka, psychoterapeutka z ponad 30-letnim doświadczeniem w prowadzeniu terapii indywidualnej i grupowej, filozofka, poetka, pisarka. Wykładała psychologię na UW. Pisze felietony do pism kobiecych, trwale związana ze „Zwierciadłem”. Częsty gość w programach radia i telewizji. Autorka książek „Chcę być kochana tak jak CHCĘ. Rozmowy terapeutyczne” (2005, z Ewą Konarowską), „Bajki rozebrane” (2008, z Tatianą Cichocką), „Być kobietą i wreszcie zwariować” (2010, z Moniką Pawluczuk), „Nie bój się życia” (2010), „Porozmawiajmy o seksie” (2011, z Olgą Haller, Tomaszem Jastrunem i Beatą Pawłowicz), „Kup kochance męża kwiaty” (2011), „Królowe życia” (2012), „Bez cukru, proszę” (2014), „Nie bój się zdrady” (2016). Napisała trzy tomiki wierszy: „Stołeczek” (1997), „Ból jest jedwabiem” (2000), „Fontanna miłości” (2010). Śpiewa własne piosenki na koncertach w Warszawie, Krakowie i Kazimierzu Dolnym.



FANTASTYCZNE SPOTKANIE POD PATRONATEM MAGAZYNU LADY'S CLUB KATARZYNA MILLER W BIELSKU-BIAŁEJ ENERGIA, RADOŚĆ, NIEKONWENCJONALNE MYŚLENIE



**PIĄTEK, 15 KWIETNIA, GODZ. 17: WYKŁAD KRÓLOWE ŻYCIA W KLUBIE KLIMAT,
GALERIA HANDLOWA SFERA, BIELSKO-BIAŁA, UL. MOSTOWA 5**

Po wykładzie możliwość kupowania książek Katarzyny Miller z jej autografem lub zdobycia autografu na swoich książkach. Po spotkaniu party „Królewskie klimaty” z przebojami lat 80. i 90. **Bilety po 39 zł** można zamówić przez telefon lub e-mail (przy zakupie więcej niż 10 biletów rabat 13%). Tel. **661 081 888, 501 748 752; ewa.tyszkiewicz@gmail.com, beata.soczawa@interia.pl**, punkt biletowy Sfery.

**SOBOTA, 16 KWIETNIA, GODZ. 10-16: WARSZTATY KRÓLOWE ŻYCIA
W OŚRODKU KOBIETA SZCZĘŚLIWA, BIELSKO-BIAŁA, UL. 11 LISTOPADA 10**

Chcesz się dowiedzieć, czy zostaje Ci miejsce dla ciebie, czy znasz tę osobę, która jest Tobą, czy jesteś świadoma, że ONA ciągle na Ciebie czeka – ta osoba wolna, twórcza i szczęśliwa? W czasie warsztatu będziemy próbowały dotrzeć do Twojej najgłębszej wartości, do unikalnej kobiety, którą każda z nas ma w sobie. Odpowiemy na pytania, czy znamy tę kobietę, czy mamy z nią kontakt, czy jesteśmy jej ciekawe. Ona ciągle czeka na nas, przesłonięta rolami, jakie odgrywamy w życiu: córki, matki, pracownicy, szefowej, uczennicy, kochanki... Jeśli chcesz się poznać, odkryć, poczuć, odnaleźć – bądź z nami.

IŁOŚĆ MIEJSC: 20, KOSZT: 400 ZŁ. ZAPISY: 661 081 888, 501 748 752.

NIE MOŻE CIĘ ZABRAKNĄĆ NA TYCH SPOTKANIACH!

Mokate

MOKATE
— A Family Business —

RODZINNE

Mokate – firma rodzinna – wspiera wiele inicjatyw integrujących takie firmy w Polsce i za granicą. Jest także aktywna w Fundacji Firmy Rodzinne, której misją jest integracja i promowanie działań rodzin biznesowych. Dzięki działaniom Fundacji firmy rodzinne zyskują możliwość korzystania z pomocy, wiedzy i doświadczeń innych firm w czasie spotkań mentoringowych. W 2015 roku Fundacja zorganizowała 17 spotkań mentoringowych w 13 miastach Polski i brała udział w kilkunastu wydarzeniach związanych z prywatną przedsiębiorczością. Wydała 4 biuletyny skierowane do firm rodzinnych oraz raport poświęcony opiniom Polaków na temat firm rodzinnych. Raport pod redakcją naukową Anny M. Nikodemskiej-Wołownik pt. „Polacy o firmach rodzinnych 2015 – koniec mitu prywatyzacji” opracowała agencja inAct Public Relations w Poznaniu.

Znane marki rodzinne, takie jak Mokate, dzielą się swoją historią i doświadczeniem biznesowym z uczestnikami spotkań mentoringowych. – Ważne jest to, że rozmowy są prowadzone przez właścicieli i sukcesorów w otwartej formie, skłaniającej do wymiany pytań i odpowiedzi. Firma rodzinna powinna przede wszystkim trwać przez pokolenia – dla przyszłych pokoleń. Z odpowiedzialności wobec pokoleń, które przyjdą po nas bierze się wyjątkowa odporność firm rodzinnych na zawirowania gospodarcze – powiedziała nam Sylwia Mokrysz z zarządu Mokate. – W takich firmach planuje się tak, jak w rodzinie – w skali pokoleń, a nie roku finansowego. Decyzje podejmuje się mając na uwadze dobro rodziny – własnej, ale i również rodzin pracowników. To ogromna odpowiedzialność.



W ŚRODKU TERESA MOKRYSZ, W TOWARZYSTWIE SWOICH DZIECI, SYLWII I ADAMA MOKRYSZÓW

We wspomnianym raporcie Sylwia Mokrysz wyraziła opinię, że warto być firmą rodzinną i warto o tym mówić. Rodzina to suma pozytywnych skojarzeń, stąd też rodzinny biznes budzi wyjątkowe zaufanie. Co ważne, rodzina jest nośnikiem wartości uniwersalnych, które nie podlegają modom, czy trendom marketingowym. Stąd ich ponadczasowość, o której należy pamiętać, zwłaszcza gdy są one przenoszone z rodziny na grunt biznesu. – Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że podkreślanie faktu rodzinności Mokate wychodzi nam na dobre. Tam, gdzie możemy i są ku temu sprzyjające okoliczności, zawsze nawiązujemy do tego, że od pokoleń jesteśmy formą rodzinną. I zawsze spotyka się to z pozytywnym odzewem.

Prestiżowy miesięcznik gospodarczy Forbes napisał, że firmy rodzinne stanowią aż 80-90% wszystkich firm na świecie, a ich pierwsza pięćsetka generuje łączny przychód w granicach 6,5 bilionów dolarów rocznie. To kwota tak duża, że mogłaby sta-

nowić trzecią – co do wielkości – po USA i Chinach gospodarkę świata. Jako najbardziej pozytywny przykład polskiej, dynamicznie rozwijającej się firmy rodzinnej Forbes podał właśnie Mokate. „Gdy w roku 1990 Teresa Mokrysz przejęła firmę swojego męża, rozpoczęła się historia, w którą od razu zaangażowani zostali pozostali członkowie rodziny. Dziś Mokate to nie tylko dynamiczny eksport, innowacyjność, ale też rodzinność, która z powodzeniem wpływa na sukces. Rodzinny charakter firmy widać w panujących w niej relacjach – firma słynie z tego, iż pracują w niej całe rodziny, nawet kilka pokoleń wstecz. Struktury firmy zaś tworzone są przez samych założycieli i ich dzieci, które stopniowo zostały wdrażane w charakter firmy. Mokate rozwija się bez giełdy i inwestorów strategicznych – inwestuje w rodzinę, zarażając pasją do pracy w przedsiębiorstwie dzieci od najmłodszych lat. Skutecznie, gdyż dziś i Sylwia, i Adam Mokrysz zasiadają w zarządzie spółki” – podkreślił magazyn Forbes.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE



STYCZEŃ. EDIVALDO BOCARDI, LAMBARÌ W BRAZYLII



LUTY. DALI NOLASCO CRUZ, TLAOLA W MEKSYKU

POWRÓT DO KORZENI

Tegoroczny, prestiżowy kalendarz Lavazza powstał pod hasłem „Z ojca na syna” (*From Father to Son*). Jest to edycja limitowana. Premierowa odsłona odbyła się w czasie targów spożywczych EXPO w Mediolanie. Twórcy kalendarza drugi rok z rzędu rezygnują ze stylizowanych sesji na rzecz propagowania zdrowego stylu życia i ochrony środowiska. Nowy kalendarz rozwija zeszłoroczny projekt, którego autorem był światowej sławy fotograf Steve McCurry. Teraz za obiektywem stanął 26-letni Joey L. Kalendarz wspiera ruch społeczny Terra Madre Giovani – We Feed The Planet. Ruch ten skupia młodych rolników, którym zależy na odpowiedzialnym, ekologicznym rolnictwie i zachowaniu biologicznej różnorodności naszej planety. Kalendarz powstał pod artystycznym kierunkiem Armando Testa z Lavazzy. Składa się z 13 zdjęć młodego kanadyjskiego fotografa i filmowca Joeya L., który przemierzył szlaki Ameryki Środkowej i Południowej w poszukiwaniu obrońców Ziemi. Joseph Anthony Lawrence, znany bardziej jako Joey L., urodził się w 1989 roku w Lindsay, Ontario, ale mieszka w Brooklynie w Nowym Jorku. Fotografia od dziecka jest pasją jego życia. Prace sygnowane Joey L. wy-

korzystuje wiele magazynów, firm i kanałów telewizyjnych, m.in. National Geographic Channel, Canon, Lavazza, FX Networks, History Channel, Summit Entertainment. Na tych 13 zdjęciach wchodzących w skład nowej publikacji nie zobaczymy nawet słynnej filiżanki Lavazza.

– Innowacja przy jednoczesnym poszanowaniu tradycji. To recepta na życie wielu młodych farmerów z południowej Ameryki, Afryki i reszty świata, którzy przejmując dziedzictwo swoich ojców, przejęli też odpowiedzialność za przyszłość naszej planety. Jesteśmy dumni, że możemy współpracować z organizacją Slow Food i bohaterami kalendarza nad projektem, który wykracza poza fotografię i niesie ze sobą ważne przesłanie – powiedziała dyrektor ds. wizerunku firmy, Francesca Lavazza.

Kalendarz promuje jedną z najbardziej rozpoznawalnych marek na świecie. Mokate i Lavazza współpracują od stycznia 2011 r. Firma z Ustronia przyjęła wtedy rolę autoryzowanego przedstawiciela Lavazzy. Mokate wyszło naprzeciw temu wyzwaniu, mając świadomość gospodarczych atutów, jakimi od lat dysponuje: doskonałej znajomości rynku, sprawnej logistyki, kadry znakomitych fachowców i doświadczenia.



MARZEC. JESUS A. COLLAZOS, VILLA ESPERANZA W KOLUMBII



KWIECIEŃ. ANTONIA SIERRA, LA GUAJIRA W KOLUMBII

WIĘCEJ ZDJĘĆ I INFORMACJI O KALENDARZU LAVAZZA 2016 NA STRONIE WWW.CALENDAR.LAVAZZA.COM



NOWOJORSKY KUCHARZE MICHAEL LAISKONIS, FLORIAN PINEL I JAMES BRISCIONE GOTUJĄ Z WATSONEM

CO GOTUJESZ, WATSONIE?

NIE JESTEŚMY JUŻ W STANIE OBEJŚĆ SIĘ BEZ TECHNOLOGII. TOWARZYSZY NAM WSZĘDZIE I SPEŁNIA WIELORAKIE FUNKCJE. WSPÓŁCZESNE TECHNOLOGIE SĄ JAK MAGIA. OGLĄDAJĄC FILM AKCJI, NIE POTRAFIMY JUŻ ODRÓŻNIĆ RZECZYWISTYCH TECHNOLOGII, O KTÓRYCH ISTNIENIU JESZCZE NIE WIEMY, OD TOTALNEJ FANTAZJI, KTÓRA ZRODZIŁA SIĘ W UMYŚLACH TWÓRCÓW DZIEŁA. TECHNOLOGIE SĄ TAK ZAAWANSOWANE, ŻE WSZYSTKO WYDAJE SIĘ PRAWDZIWE ALBO PRAWDOPODOBNE, NAWET JEŚLI NIE JEST.

Dzisiaj rzecz będzie o Watsonie. Nie mam na myśli współpracownika Sherlocka Holmesa – Watson IBM to system sztucznej inteligencji, odpowiadający na pytania postawione w języku naturalnym. Imię otrzymał po pierwszym prezesie IBM, Thomasie J. Watsonie. Nie chodzi bynajmniej o jakiś tam software, lecz o system *cognitive computing*, zdolny znaleźć powiązania między milionami danych (zdo- bytych w różny sposób) i podsunąć człowiekowi najlepsze rozwiązanie. System kognitywny wiedzę czerpie od ekspertów z różnych dziedzin. Potrafi się uczyć, podejmować decyzje i znajdować powiązania. Umie zadawać pytania, wyznaczać priorytety i podejmować lepsze decyzje. U podstaw *cognitive computing* leży współpraca maszyny i człowieka. Tylko razem (ale nigdy z osobna) są w stanie stworzyć unikalne rezultaty. Watson wykorzystuje przetwarzanie kognitywne i uczenie maszynowe.



DOROTA BOCIAN

Rozumie skomplikowane zapytania w języku naturalnym i udziela sensownych odpowiedzi na podstawie wyników osiąganych przez wiele pracujących jednocześnie algorytmów do przeszukiwania baz danych – im więcej jednakowych zapytań, tym większe szanse, że odpowiedź będzie trafna.

Początkowo traktowany był jako eksperyment na polu poszukiwania sztucznej inteligencji.

W 2011 zaproszony został do udziału w teleturnieju wiedzy Jeopardy! (to na nim wzorowany był polski *Va banque*), w którym zamiast tradycyjnej formuły „pytanie gospodarza programu – odpowiedź uczestnika”, prowadzący najpierw podawał odpowiedź, a gracz miał za zadanie ułożyć właściwe pytanie. Świetnie dał sobie radę. Na początku 2013 IBM ogłosiło pierwsze wykorzystanie Watsona do celów komercyjnych – jako pomoc w wyborze terapii raka płuca w Memorial Sloan Kettering Cancer Center. To pokazało, jak szerokie zastosowanie może mieć system, który głównie dzięki analizie niezliczonych danych (wyników badań, literatury fachowej i medycznych podręczników) pomaga lekarzom stawiać diagnozy. „Zatrudnienie” Watsona do gotowania było kolejną próbą szerokiego zastosowania systemu. Dzięki *cognitive cooking*,

gotowaniu poznawczemu, pojawiły się nowe pojęcia i przepisy. Zanim jednak Watson rozpoczął wymyślanie przepisów, wprowadzono mu do pamięci mnóstwo danych o tym, co jedzą ludzie, co najczęściej im smakuje, a także o składzie chemicznym i właściwościach fizycznych używanych w kuchni składników. A to jeszcze nie koniec – Watson zaczął czytać też recenzje potraw on line, badać ich wartości odżywcze, analizować nietolerancje pokarmowe i pochodzenie geograficzne jedzenia!

Uzbrojony w tę wiedzę, mógł przystąpić do opracowywania oryginalnych przepisów, które później były realizowane przez wielokrotnie nagradzanych nowojorskich kucharzy z Institute of Culinary Education (ICE).



SAŁATKA ZIEMIACZANA ZE SKŁADNIKÓW ZAPROPONOWANYCH PRZEZ IBM'S CHEF WATSON

Jak obecnie wygląda współpraca człowieka z systemem? Wracamy do domu po ciężkim dniu, a z lodówki wyziera tylko kawałek starego sera caprino. W szafce ryż basmati, puszka pomidorów, fasola i krakersy. I wtedy wzywamy na pomoc Watsona – www.ibmchefwatson.com. Kiedy podamy mu listę naszych składników, Watson sprawdzi w bazie danych znane mu przepisy, rozważy kombinacje na podstawie składu chemicznego, dorzuci propozycję dodatkowych składników i zaoferuje błyskawicznie kilka nowych przepisów. Osoby korzystające z książki kucharskiej Watsona mogą wybrać składniki, jakie lubią i zasugerować mu, czy danie ma być raczej tradycyjne, czy też chcą być zaskoczone nowoczesnym menu. Komputer łączy otrzymane informacje i w kilka sekund proponuje przepis na potrawę,



NAJLEPSZE AMERYKAŃSKIE RESTAURACJE ZAPEWNIĄ: THE FUTURE OF FOOD – TYLKO Z WATSONEM!

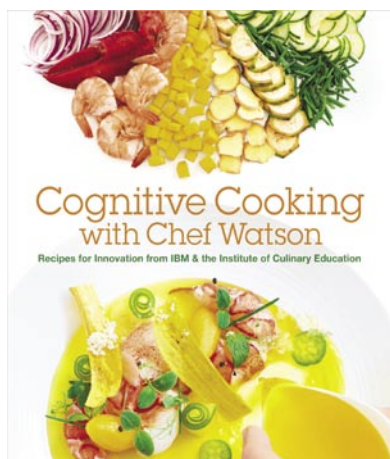
która powinna smakować zamawiającym, bo znajdują się w niej wszystkie ich ulubione składniki. Samo danie może być bardzo oryginalne.

We wrześniu zeszłego roku pojawiła się w Warszawie IBM Food Truck – ciężarówka wykorzystująca możliwości Watsona. Na podstawie proponowanych przez system przepisów ugotowane zostały potrawy, które można było próbować w pięknej scenarii ogrodu Biblioteki Uniwersyteckiej. Watson wymyślał – szef kuchni gotował... Było pysznie!

System Watson jest otwarty, więc dzięki niemu można przetwarzać nieograniczoną ilość danych na każdy temat. Można tworzyć produkty i rozwiązania dla wielu branż. Wykorzystanie systemu w diagnozowaniu i leczeniu raka, personalizowanie leków, zastosowanie w branży finansowej, sprzedaży detalicznej, kuchni... To z pewnością dopiero początek jego rozwoju. Wykorzystanie Watsona w codziennym

życiu to całkiem bliska przyszłość. Najważniejszym etapem tworzenia Watsona jest jednak to, że komputer nie będzie odpowiadał wyłącznie na zadawane pytania. Sam będzie znajdował odpowiedzi na pytania, jakie powinien być zadać, a jakich z różnych powodów nie zadał. Interakcja z człowiekiem to przyszłość tworzenia sztucznej inteligencji.

Oczywiście Watson nie został stworzony po to, żeby z nim rywalizować, walczyć albo go niewolniczo naśladować, ale żeby z nim współpracować. Jego zadaniem nie jest zastąpienie człowieka w kreowaniu nowych idei czy podejmowaniu decyzji. W tym nikt nas nie może i nie powinien zastąpić. Czasami marzymy jednak o tym, żeby ktoś nas wyręczył przy zamykaniu, odkurzaniu, prasowaniu, myciu naczyń... Póki to nie nastąpi, musimy sobie radzić. Po szybkim przeglądzie zawartości lodówki stwierdziłam jednak, że spróbuję zapytać: *Co dzisiaj ugotujesz na obiad, Watsonie? I chciałabym, żeby podając mi do stołu, odparł: Bon appétit, Madame!*



W STANACH UKAZAŁA SIĘ JUŻ KSIĄŻKA KUCHARSKA Z PRZEPISAMI WATSONA

Autorka związana jest z zarządzaniem i prowadzeniem biznesu. Była dyrektorem generalnym jednej z wiodących marek branży reklamowej, a od ponad 5 lat jest właścicielką firmy Open Business Boutique. Wspiera kobiety w rozwoju osobistym i biznesowym, promując działalność na własny rachunek i harmonię w życiu. Dzieli życie i pracę między Polską a Włochami, tworząc dwa wielokulturowe domy.



FOT. URSZULA SUS

NIE DLA PSA PSYCHOLOG?

GRYZIENIE, NISZCZENIE, SZCZĘKANIE, ZANIECZYSZCZANIE MIESZKANIA – Z TYMI I INNYMI PROBLEMAMI BORYKAJĄ SIĘ WŁAŚCICIELE PSÓW. W SPOŁECZEŃSTWIE WCIĄŻ POKUTUJĄ MITY, ŻE PIES ROBI WŁAŚCICIELOM NA ZŁOŚĆ, ŻE PSY MAŁYCH RAS NIE SĄ W STANIE UTRZYMAĆ MOCZU PRZEZ KILKA GODZIN ALBO ŻE SZCZENIAK PO PROSTU Z TEGO WYROŚNIE. OPIEKUN KŁOPOTLIWEGO ZWIERZĘCIA CZĘSTO JEST BEZRADNY WOBEC NASILAJĄCYCH SIĘ PROBLEMÓW, JAKO ŻE MAJĄ ONE TENDENCJĘ DO ROZRASTANIA SIĘ, NIŻ SAMOISTNEGO ZANIKU.

Bywa, że po poradę udaje się do lekarza weterynarii, który jednak – z racji ściśle medycznego wykształcenia – z reguły nie ma fachowej wiedzy na temat psich zachowań i emocji. Jak wobec tego poradzić sobie z trudnościami i czerpać maksimum satysfakcji ze wspólnego życia z psem?

TRUDY MIEJSKIEGO ŻYCIA

Przed wszystkim warto sobie uświadomić, jak specyficznym i trudnym środowiskiem do życia jest miasto. Niejeden człowiek czuje się przeciążony nadmiarem bodźców i marzy o wypoczynku na świeżym powietrzu, a co powiedziałby pies, gdyby umiał mówić? Z jednej strony natłok zapachów, kolorów (tak, psy widzą kolory, choć w innym od ludzkiego zakresie barw), dźwięków, z drugiej – często wielogodzinna samotność w czterech ścianach. Chociaż pies jest jedynym gatunkiem, który niejako udomowił się sam (inaczej, niż na przykład bydło hodowane na mięso), a historia jego koegzystencji z człowiekiem sięga co najmniej kilkunastu tysięcy lat, warunki miejskie



MAGDALENA WAROŃSKA

są dla niego wyjątkowo trudne. Nieco lepiej może wyglądać sytuacja na przedmieściach, pod warunkiem, że nie zamknijemy psa – inteligentnego, społecznego zwierzęcia – w ogrodzie, który w zamyśle ma być komfortową przestrzenią, a w rzeczywistości staje się więzieniem. Niewiele psów spełni się w roli podwórkowego stróża i warto o tym pamiętać, dokonując wyboru podopiecznego.

CO PIES TO CHARAKTER

Psy, jak żaden inny gatunek, charakteryzują się gigantycznym zróżnicowaniem ras, co wyraża się zarówno w wyglądzie, jak i temperamencie. Na całym świecie naukowcy coraz bardziej zgodnie mówią o osobowości, opisując cechy poszczególnych zwierząt, w tym zwłaszcza stojących na wysokim poziomie drabiny ewolucyjnej. Wobec tego pierwszym krokiem do szczęśliwego życia z psem jest świadomy wybór. Jako że różnice między poszczególnymi osobnikami są jeszcze większe, niż między rasami, dotyczy to w takim samym stopniu mieszańców, jak przedstawicieli czystych ras. Warto przy okazji nadmienić, że jedyną organizacją, która jest zrzeszona w międzynarodowej federacji kynologicznej (FCI), a więc hoduje prawdziwie rasowe psy, jest Związek Kynologiczny w Polsce (ZKwP). Jeśli chodzi o wybór rasy, najważniejsze jest sprawdzenie, w jakim celu została ona wyhodowana. Na przykład u psów myśliwskich musimy liczyć się z dużą niezależnością i silnym instynktem łowieckim, u pasterskich – z dużą wrażliwością na najdrobniejsze bodźce i chęcią za-



FOT. STANISŁAW BUBIN



FOT. MAGDALENA NAWARECKA

gania (bywa, że realizowaną wobec dzieci lub samochodów). Zasięgnięcie porady specjalisty (behawiorysty czy zoopsychologa) na etapie wyboru psa może okazać się inwestycją procentującą przez lata. Kierując się wyłącznie wyglądem zwierzęcia, łatwo ściągnąć na siebie kłopoty.

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ

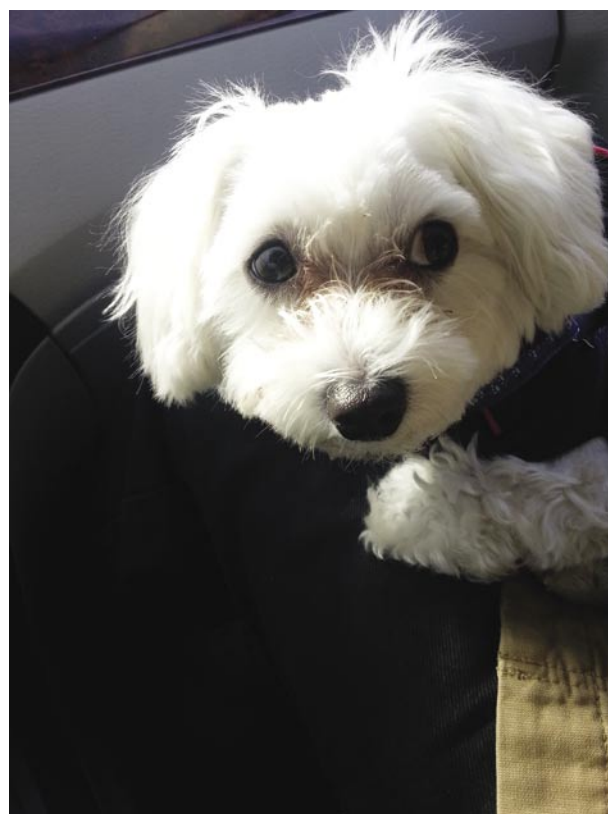
U podłoża zachowań problemowych leży zwykle kombinacja kilku czynników, z których najistotniejsze to: uwarunkowania genetyczne (w tym zachowania instynktowne), niezaspokojone potrzeby i wychowanie. W kwestii wychowania, kluczowe jest dostarczenie psu kompetencji niezbędnych do dobrego funkcjonowania w społeczeństwie ludzi. Wbrew temu, co zwykliśmy myśleć, psy nie rozumieją same z siebie ludzkiej mowy. Nie są też gotowe na radzenie sobie z codziennymi oczekiwaniami nie tylko właściciela, ale też postronnych osób. Mądrze przeprowadzona socjalizacja (dostarczenie psu odpowiedniej dawki pozytywnych doświadczeń związanych z otaczającym światem) i jasno komunikowane oczekiwania, to podstawy bezproblemowego życia. Koniecznie trzeba jednak pamiętać, że to, co nam wydaje się jasnym komunikatem, nie zawsze jest równie oczywiste dla zwierzęcia.

Jeśli chodzi o geny, to bardzo ważny jest, wspomniany już, odpowiedni wybór rasy (lub osobnika, jeśli mówimy o adopcji). Do tego należy dodać wybór konkretnej hodowli – takiej, która zapewnia właściwe warunki matce szczeniąt i im samym w pierwszym okresie życia, a także wybór konkretnego szczeniaka z miotu, jeżeli mamy wobec psa bardzo sprecyzowane plany (na przykład sportowe czy zawodowe). Tematem, który zdaje się najbardziej tajemniczy dla opiekunów psów, są ich potrzeby. O ile żywienie i załatwianie potrzeb fizjologicznych jest dość oczywiste, o tyle z pozostałymi nie jest już tak prosto. Dla samego utrzymania psa w dobrej kondycji fizycznej niezbędna jest odpowiednia dawka ruchu (której pies nie zapewni sobie, przebywając sam w ogrodzie!), możliwość żucia (która nie tylko pozwala dbać o mięśnie żuchwy, ale też ma ogromne znaczenie dla obniżania pobudzenia) i – często zapominany – odpoczynek, do którego również potrzebne są określone warunki. Do tego dochodzą jeszcze: potrzeba bezpieczeństwa, potrze-

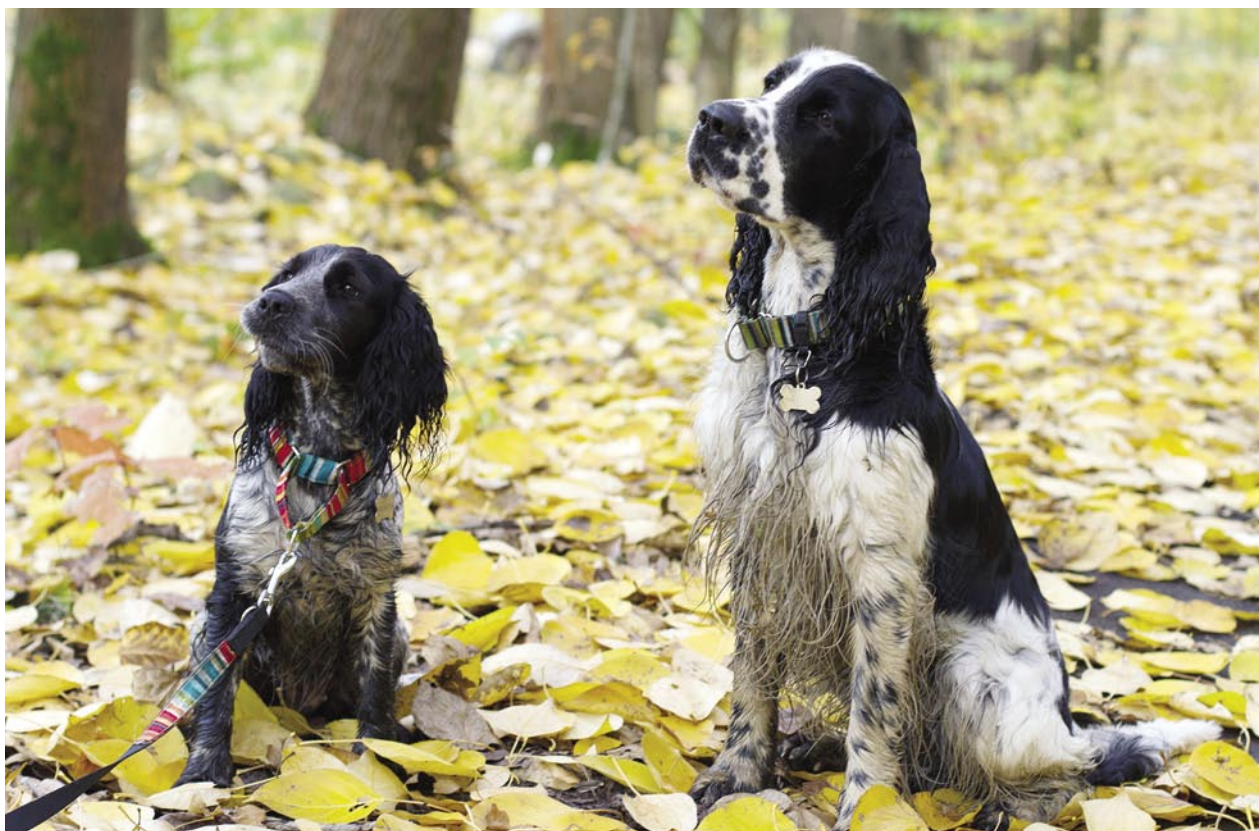
by społeczne (zarówno towarzystwo człowieka, jak i innych psów), potrzeba zabawy i stymulacji umysłowej (w tym m.in. węszenia i nabywania nowych umiejętności). Przy odrobinie wysiłku można zorganizować życie z psem tak, żeby miał zaspokojone wszystkie te potrzeby, bez wielkiego nakładu czasu i środków. Wymaga to nieco wiedzy i chęci, jednak skutecznie zapobiega problemom behawioralnym, jednocześnie zapewniając psu szczęśliwe życie.

PROBLEMY Z PSEM, A MOŻE PSA?

Jako że – w przeciwieństwie do człowieka – pies nie ma możliwości skarżenia się, wiele można usłyszeć o problemach z psem. O jego uciążliwości w codziennym życiu, o zniszczeniach, jakich dokonuje w otoczeniu. W rzeczywistości za każdym kłopotliwym zachowaniem stoi problem niezaspokojonych potrzeb, popędów czy skumulowanych emocji, z którymi pies nie jest w stanie sobie poradzić. Żyjąc



FOT. BRUCE LOVELL



FOT. WOJCIECH FORT

w mieszkaniu, domu czy ogrodzie, pies nie ma możliwości samodzielnego zaspokojenia swoich potrzeb, odreagowania stresu czy dawkowania sobie bodźców z otoczenia. To my jesteśmy odpowiedzialni za zapewnienie mu dobrostanu, czyli – zgodnie z definicją – stworzenia takich warunków, w których zwierzę ma możliwość radzenia sobie z otoczeniem. Właściciele, chcąc zażegnać problem, próbują modyfikować zachowania psa. Często okazuje się to nieskuteczne właśnie dlatego, że skupia się na skutkach, nie zaś przyczynach. W takiej sytuacji pomoc specjalisty potrafi dawać natychmiastowe efekty – czasami wystarczy niewielka zmiana codziennych rytuałów, sposobów zabawy lub dostarczenie psu odpowiednich akcesoriów (schronienia lub stymulujących zabawek).

GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA?

Do niedawna jedyną dostępną na rynku usługą związaną z modyfikacją zachowań psów było szkolenie, zwane częściej tresurą. Słowo to nieprzypadkowo kojarzy się z cyrkiem – wiąże się z uczeniem bezwzględnego posłuszeństwa i wykonywania konkretnych poleceń. Chociaż znajomość komend może ułatwiać wzajemne relacje człowieka i psa, jest to tylko niewielki element codziennego życia. Na szczęście dzięki licznym odkryciom naukowym dotyczącym funkcjonowania psiego umysłu, metody pracy z psem przeszły prawdziwą rewolucję. Obecnie większość trenerów (którzy niechętnie już używają słowa „treser”) stosuje nowoczesne metody, pozwalające zrozumieć zachowania psa i wykorzystać jego potencjał do uczenia się nowych czynności. Dobrze zaaranżowane szkolenie pozwala dostarczyć psu kompetencji ułatwiających bezpieczne i komfortowe życie na co dzień (na

przykład umiejętności wracania na zawołanie). Poszukując szkolenia, warto rozejrzeć się za trenerem, który dobrze zna komunikację psów i potrafi objaśnić ich potrzeby, a także podchodzi indywidualnie do każdego klienta. Szkolenie to dobre rozwiązanie dla osób, które czują, że nie mają kontroli nad psem – zwłaszcza wtedy, kiedy powoduje to sytuacje niebezpieczne.

W przypadku zachowań problemowych, zwłaszcza związanych z lękliwością czy agresją, niezbędna jest praca indywidualna w otoczeniu, w którym pies żyje na co dzień. W takim wypadku warto zasięgnąć porady behawiorysty czy zoopsychologa i poświęcić trochę czasu i pracy po to, żeby przez kolejnych kilkanaście lat cieszyć się bezproblemowym psem.

MAGDALENA WAROŃSKA

Socjolog, psycholog, etolog. Specjalizuje się w relacjach pomiędzy ludźmi i psami. Absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego. Od 2010 roku naukowo i zawodowo zajmuje się tematem psiej komunikacji, dobrostanu, osobowości i zaburzeń zachowania. Współtwórczyni ogólnopolskiego projektu dotyczącego profilaktyki pogryzień dzieci przez psy „Uwaga! Dobry Pies”, realizowanego pod patronatem Mazowieckiego Kuratorium Oświaty. Przez ponad 3 lata zawodowo i naukowo związana z Zakładem Psychologii Zwierząt UW. Koordynatorka Śląskiej Grupy Tropiącej.



TAROCISTKA I CYFROLOG
MARIOLA IGLICKIA
ZAPRASZA



ZAPISY TELEFONICZNE
881 488 308

Przekaż swój 1% na ZOO w Chorzowie



KRS: 0000 245 554
z dopiskiem
ZOO w Chorzowie



**Razem z nami chroń zwierzęta.
Ocal je dla przyszłych pokoleń.**

Wypełniając deklarację podatkową możesz przeznaczyć **1% podatku** na ochronę zwierząt prowadzoną przez ZOO w Chorzowie, wpisując w polu numer **KRS: 0000 245 554**, a w polu PIT „cel szczegółowy” adnotację „**ZOO w Chorzowie**”

Dowiedz się, co Ci wróżą znaki runiczne
*Zaprasza **MAŁGOSIA WESOŁOWSKA***
Zapisy telefoniczne 881 488 308



Kompleksowe usługi dla Twojej strony www

stronyfirmowe.eu

- ☒ budowa stron www
- ☒ rejestracja domen
- ☒ serwery www oraz email

- ☒ aktualizacje treści
- ☒ modernizacje i rozbudowy
- ☒ szkolenia dla redaktorów

- ☒ pozycjonowanie
- ☒ sklepy internetowe
- ☒ serwisy społecznościowe

ZADZWOŃ

WYPRÓBUJ NAS!

LUB NAPISZ

kontakt@stronyfirmowe.eu

787 842 788

ODŚWIEŻANIE SKÓRY PO ZIMIE



PO ZIMIE DZIĘKI ODPOWIEDNIEMU NAWILŻANIU
PRZYWRÓCIMY SKÓRZE RÓWNOWAGĘ I ELASTYCZNOŚĆ

SKÓRA MA NAS CHRONIĆ I ZABEZPIECZAĆ PRZED WIELOMA CZYNNIKAMI ZEWNĘTRZNYMI. SZCZEGÓLNE ZNACZENIE MA NASKÓREK, KTÓRY ZATRZYMUJE WODĘ W ORGANIZMIE, PRZECZ CO ZAPEWNI NAM ODPOWIEDNIE NAWILŻENIE. NIESTETY, WIATR I MRÓZ – W POŁĄCZENIU Z CIEPŁYM I SUCHYM POWIETRZEM W MIESZKANIU – PRZYCZYNIĄ SIĘ DO TEGO, ŻE SKÓRA STAJE SIĘ WYSUSZONA I SZORSTKA, ŁUSZCZY SIĘ, JEST BLADA, NIEODŻYWIONA I NIEDOTLENIONA.

Nasza letnia opalenizna dawno już zniknęła. Przez zimę zakładaliśmy na siebie więcej ubrań, co również przyczyniło się do braku dostępu powietrza do skóry. Czynnikiem wpływającym na zły stan nawilżenia skóry była też zmniejszona ilość lipidów, naturalnych tłuszczowych związków organicznych, pomiędzy korneocytami – martwymi komórkami zlokalizowanymi w warstwie zrogowaciej naskórka. Dlatego teraz, wczesną wiosną, zaczynamy się martwić, co będzie, gdy zrzucimy z siebie kilka warstw ubrań i pokażemy blade, wysuszone ciało. Aby odbudować stan nawilżenia, należy zadbać o skórę odpowiednią pielęgnacją zarówno w domu, jak i w gabinecie kosmetycznym.

DOMOWE SPA

Zaopatrując się w kosmetyki do domowej pielęgnacji powinniśmy zwrócić uwagę na takie składniki kosmetyków, jak glicerol, sorbitol, mocznik, kwas hialuronowy, kolagen, chitozan, ceramidy, masło shea. Dzięki tym składnikom za-



KATARZYNA KOBZA

pobiegniemy utracie wody z naskórka, odbudujemy film lipidowy oraz przywrócimy skórze równowagę i elastyczność. Dla skór pozbawionych lipidów, czyli bardzo suchych, skutecznym będzie balsam mocno odżywczy, a dla skóry z tendencją do wysychania – mleczko nawilżające.

Gdy nadejdzie upragniona wiosna, należy zadbać o siebie w każdym wymiarze, nie tylko zdrowotnym. Trzeba zapewnić sobie atrakcyjny wygląd i poprawić nadwątlone po zimie ciało. Warto skorzystać z ofert salonów kosmetycznych i porad specjalisty, który dobierze odpowiednią, stosowną do potrzeb skóry pielęgnację.

Gabinety proponują mnóstwo zabiegów przywracających skórze odpowiednie nawilżenie. Bardzo dobrze połączyć te zabiegi z sauną, dzięki czemu pozbędziemy się zalegających w organizmie toksyn i przygotujemy skórę do dalszych zabiegów. Zabiegi nawilżające dobrze jest również poprzedzić peelingiem, który złuszczy warstwę rogową starego naskórka i wpłynie na lepszą penetrację składników aktywnych zawartych w kosmetykach nawilżających. Połączenie tej

pielęgnacji z masażem przyniesie skórze ukojenie, poprawi jej wygląd, a sam masaż uaktywni krążenie i będzie źródłem prawdziwej przyjemności. Czego chcieć więcej!

PIELĘGNACJA TWARZY

Wiosną trzeba również poświęcić więcej czasu na pielęgnację twarzy. Mrozy się skończyły, a słońko nie jest jeszcze tak mocne, aby zniwelować efekty złuszczenia. Ruszamy zatem do gabinetów na odkurzanie skóry po zimie. Gama zabiegów złuszczących jest szeroka – od peelingów delikatnych, enzymatycznych, po kawitacyjne do skór delikatnych. Mamy też mikrodermabrazję i peelingi chemiczne.

Przy chemabrazji warto skorzystać z peelingu azelainowego i migdałowego do skór wrażliwych i naczyniowych. Dla skóry z przebarwieniami lepsze będą mocniejsze kwasy – glikolowy, pirogronowy. Kwas salicyłowy dobrze będzie działał przy skórach tłustych, mieszanych, z zaburzeniem wydzielania sebum. Retinol polecany jest do cer dojrzałych.

Po złuszczeniu następnym etapem będzie dobranie ampułki i maski do odpowiedniego typu cery. Dzięki zabiegom złuszczącym wszystkie składniki odżywcze zawarte w ampułkach, maskach, jak i kremach do pielęgnacji domowej lepiej będą się wchłaniać, a co za tym idzie – będą mieć większy zasięg działania.

DŁONIE I STOPY

Po zimie także dłonie wymagają szczególnej troski. Warto wybrać się do gabinetu kosmetycznego na zabiegi parafinowe, które poprawią kondycję przesuszonych i niejednokrotnie łuszczących się z powodu zimna dłoni. Rozpocznijmy wiosną zadbanym manicure, podkreślając porę roku odpowiednio dobranym kolorem paznokci.

Nasze stopy też nie lubią zimy. Skryte ciągle w ciężkich butach, z powodu nadmiernego wysuszenia demonstrują skóra pękającą równie często jak latem. Potrzebują więc zdecydowa-



SPRAWDŹ, CZY TWOJE KOSMETYKI ZAWIERAJĄ GLICEROL, SORBITOL, MOCNIK, KWAS HIALURONOWY, KOLAGEN



NAJWIĘCEJ CZASU WIOSNĄ TRZEBA POŚWIĘCIĆ NA PIELĘGNACJĘ TWARZY

wanie odświeżenia, złuszczenia zrogowaciałego naskórka, peelingu, a gdy to wszystko zostanie zakończone masażem – mamy przyjemność, satysfakcję i gwarancję, że na wiosnę zaprezentujemy w sandałkach eleganckie stopy.

POMYŚL O LECIE

Wiosną należy też pomyśleć właśnie o lecie i zabiegach antycellulitowych i wyszczuplających. Warto sięgnąć po zabiegi modelujące sylwetkę, poprawiające sprężystość i elastyczność skóry.

Z tego typu zabiegów polecam maski algowe, zabiegi kokonowe – bodywrapping, aby składniki wniknęły lepiej w głąb skóry. Mamy przy tym dla siebie 20 minut relaksu. Z zabiegów wykonywanych urządzeniami należy wspomnieć lipolasy, fale radiowe, liposukcję ultradźwiękową i zabiegi krioterapii. Wszystko to poprawi krążenie, usunie toksyny z organizmu, ułatwi przepływ chłonki w naczyniach limfatycznych, co przyczyni się do zmniejszenia obrzęków i obwodu ciała.

Przy wiosennych porządkach wokół organizmu nie sposób pominąć depilacji. Mamy wiele możliwości pozbycia się owłosienia. Do najskuteczniejszych metod zaliczają się zabiegi laserowe. Powinno się je rozpocząć wczesną wiosną, gdyż konieczne jest wykonanie kilku serii, aby zapewnić sobie atrakcyjny wygląd.

Wiosna jest więc takim okresem, kiedy powinniśmy zadbać o skórę w dwojaki sposób. Po pierwsze, relaksacyjne, nawilżające rytuały pozwolą nam się wyrwać z zimowego snu, dadzą skórze blasku i witalności. Po drugie, pomogą nam wrócić do formy przed nadejściem upalnych dni, kiedy skóra powinna być sprężysta i elastyczna.

Autorka jest absolwentką Bielskiej Wyższej Szkoły im. J. Tyszkiewicza. Uczestniczka i laureatka finału I MP Kosmetyczek i Kosmetologów – 4 miejsce w czasie Dni Urody i SPA 2014. Właścicielka Centrum Kosmetyki i Pielęgnacji Ciała. Kosmetolog estetyczny (szkolenia pod patronatem naukowym Europejskiego Centrum Lekarzy Estetycznych ECLEST). Specjalistka kosmetologii pielęgnacyjnej i leczniczej, podologii, laseroterapii i chemabrazji. Kierownik Pracowni Kosmetologicznej w BWS im. J. Tyszkiewicza.

PLAN NA MŁODOŚĆ

POCZĄTEK ROKU JEST DLA WIĘKSZOŚCI Z NAS OKRESEM ROBIENIA PLANÓW I SPISYWANIA CELÓW DO REALIZACJI. JUŻ OD STYCZNIA SNUJEMY WIZJĘ „MUSZĘ COŚ ZE SOBĄ ZROBIĆ”. CZYLI NAJCZĘŚCIEJ: ZACZNĘ SYSTEMATYCZNIE ĆWICZYĆ, SCHUDNĘ, BĘDĘ SIĘ ZDROWO ODŻYWIAĆ, ZAPISZĘ SIĘ NA KURS JĘZYKA, ROZPOCZNĘ STUDIA PODYPLOMOWE CZY TEŻ NAPISZĘ DOKTORAT.

Patrzymy z optymizmem w przyszłość i wierzymy, że nowy rok będzie dla nas wyjątkowy. W planach tych bardzo często słyszę też od klientek, że w tym roku na pewno wszystko się zmieni, będą systematycznie dbały o siebie i rozpoczną program pielęgnacyjny w salonie kosmetycznym.

Niestety, okazuje się, że silną wolę i determinację ma niewiele z nas. Zajęte pracą, domem, dziećmi – bardzo szybko zaczynamy rezygnować ze swoich planów. Niepokojące jest to, że najszybciej ograniczamy te rzeczy, które mają bezpośredni wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie, a w konsekwencji również urodę.

Nie jest żadną tajemnicą, że kiedy prowadzimy zdrowy i sportowy styl życia, nasza skóra wygląda młodziej. Aby więc prawidłowo zadbać o urodę, należy najpierw zatroszczyć się o swoje zdrowie. Zdecydowanie lepsze i szybsze rezultaty zabiegów kosmetycznych będą widoczne u osób, które potrafią wygospodarować trochę czasu na codzienną porcję ćwiczeń i zadbać o to, jakie produkty znajdują się w ich jadłospisie. Jako kosmolog i ekspert ds. pielęgnacji i urody doradzam klientom całościowo. Uważam, że tylko holistyczne podejście do spraw zdrowia i urody stanowi podstawę skutecznej pielęgnacji twarzy i ciała. Jest to trend widoczny od jakiegoś czasu na całym świecie, a badania dowodzą, że skuteczna profilaktyka znacznie opóźnia procesy starzenia się organizmu.

O tym, jak będziemy wyglądać za 10-20 lat musimy zacząć myśleć już od 25. roku życia. Wtedy bowiem w naszej skórze zaczyna ubywać kolagenu, białka odpowiedzialnego za nawilżenie i jędrność skóry. Do ludzi młodych ciężko trafić z takim argumentem, ale panie po 35. roku życia zaczynają dostrzegać upływ czasu na twarzy i czują potrzebę zrobienia czegoś w tej kwestii. Postęp cywilizacyjny sprawia, że żyje nam się łatwiej, lecz jednocześnie tempo życia, wyczerpująca praca i presja bycia najlepszym sprawiają, że codziennie jesteśmy narażani na ogromny stres. Jeśli dodamy do tego skutki palenia papierosów, picia alkoholu, złych nawyków żywieniowych i zanieczyszczenia środowiska, to mamy już



JOANNA SKOREK-KOPCIK

FOT. ROMAN ANUSIEWICZ

przyczynę naszych problemów skórnych. Długotrwały stres powoduje napięcie mięśni twarzy oraz osłabienie włókien kolagenowych i elastynowych. Nikotyna sprawia, że kolagen zawarty w komórkach twardnieje, robi się mniej elastyczny i tym samym gorzej zatrzymuje wodę. Tkanka łączna skóry traci sprężystość i zaczyna wiotczeć – to czas, kiedy pojawiają się pierwsze zmarszczki. Natomiast dieta uboga w witaminy i minerały, obfitująca w tłuste pokarmy i jedzenie śmieciowe typu *fast food* powoduje zaburzenia w procesie trawienia i szok dla wątroby, odpowiedzialnej za neutralizację toksyn i innych substancji chemicznych z naszego organizmu.

Szkodliwych substancji i niekorzystnych czynników zewnętrznych jest tak dużo, że organizm nie jest w stanie poradzić sobie z nagromadzeniem wol-

ných rodników, powodujących szybsze starzenie się skóry. Dlatego jeśli chcemy dłużej cieszyć się młodym wyglądem, musimy odpowiednio zadbać o siebie już teraz. W kosmologii używa się pojęcia wiek biologiczny skóry, w dietetyce – wiek metaboliczny organizmu. To wskaźniki, które w prosty sposób mówią nam o tym, na ile lat „czuje się” nasze ciało i w jakiej ogólnej kondycji jesteśmy. I tak młoda osoba w wieku ok. 30 lat może wyglądać starzej, jeśli jej skóra jest spalona od nadmiaru słońca i solarium. Tymczasem dojrziała, zadbaną kobietą 50+ często wygląda o 10 lat młodziej. I wcale nie są do tego potrzebne operacje plastyczne i inwazyjne zabiegi medycyny estetycznej. Często wystarczy po prostu odpowiednia higiena życia i szeroko pojęta profilaktyka. Często powtarzam, że pielęgnacja skóry to pewien proces. Jeśli dążymy do uzyskania zaplanowanego efektu, musimy wiedzieć, że nasze działania będą wymagać konsekwencji i systematyczności. Jeśli uczymy się nowego języka, to chodzimy na lekcje dwa razy w tygodniu. Kiedy chcemy zrzucić zbędne kilogramy – biegamy i ćwiczymy kilka dni w tygodniu. Jak we wszystkim, tylko cykliczność działania przynosi odpowiednie rezultaty. To samo dotyczy dbałości o urodę i wizyt w salonie kosmetycznym. Prawidłowo i rozsądnie zaplanowany proces pielęgnacji twarzy i regularne

wizyty u kosmetyka sprawią, że będziemy dłużej cieszyć się piękną cerą. Znikną niechciane zmarszczki, a dzięki odpowiednim zabiegom odbudujemy to, co skóra straciła z wiekiem. Jeśli dodatkowo połączymy zabiegi w gabinecie z codzienną pielęgnacją w domu, to zapewnimy naszej skórze zintegrowaną pielęgnację. Obecnie na świecie największą popularnością cieszą się zabiegi *anty-aging*, które prowadzą do przedłużenia długości życia komórki, pobudzają skórę do samodzielnej regeneracji poprzez stymulację produkcji kolagenu i uruchamiają naturalne mechanizmy w naszym organizmie. Zaliczamy do nich m.in. mezoterapię igłową skóry, która poprzez nakłuwanie intensywnie ją nawilża, wygładza, wzmacnia, a co najważniejsze – intensyfikuje naturalne procesy naprawcze w komórkach. Efekty po serii 3-4 zabiegów w odstępie 3-4 tygodni są naturalne i widoczne. Skóra jest zagęszczona i napięta, na twarzy wyraźnie widać odmłodzenie. Świetne efekty dają też laseroterapia i różnego rodzaju peelingi chemiczne, powodujące silne złuszczenie naskórka. Gdybym miała zaproponować plan na odmłodzenie, to na pewno zaleciłabym systematyczną pielęgnację i działania, które rewelacyjnie wpływają na opóźnienie procesów starzenia się, a więc zdrowy sen, prawidłowe odżywianie, optymalną dawkę ruchu. Zdaję sobie sprawę, że brzmi to prosto i że są to prawdy oczywiste. Tak oczywiste, że często zdarza nam się o nich zapominać. Dewizą mojej pracy jest kompleksowe dbanie o urodę klientek i przywracanie im naturalnego, pięknego wyglądu skóry.

Życzę wszystkim Czytelniczkom *Lady's Club* uwzględnienia w swoich tegorocznych postanowieniach także mojego planu na urodę.

Autorka jest kosmetykiem, ekspertem ds. pielęgnacji i urody, współwłaścicielką salonu *City SPA & Wellness* w Katowicach

REKLAMA

KONKURS DLA KOBIET PO 35. ROKU ŻYCIA



CASTING w Bielsku-Białej
pod patronatem magazynu *Lady's Club*

Sobota 5 marca 2016,
godz. 10.00-18.00

Ośrodek KOBIETA SZCZĘŚLIWA
ul. 11 Listopada 10
Bielsko-Biała

CASTING w Mikołowie
Sobota 19 marca 2016,
godz. 10.00-18.00

Miejski Dom Kultury
Rynek 19
Mikołów

ZGŁOSZENIA:

poland@missismodels.eu • www.missismodels.eu • tel. 796 133 216

MISSIS MODELS 2016

Panie, które ukończyły 35 lat, zapraszamy do międzynarodowego konkursu **Missis Models 2016**, obejmującego Czechy, Słowację i Polskę. Nie ma górnej granicy wieku! Bielsko-Biała i Mikołów uznane zostały przez czeskie organizatorki za miasta, w których można w pełni docenić urodę, dojrzałość i odwagę kobiet. Misją konkursu jest pokazanie atutów kobiet po 35. roku życia.

TERMINY CASTINGÓW:

- **Sobota 5 marca 2016, godz. 10-18 w Bielsku-Białej**
- **Sobota 19 marca 2016, godz. 10-18 w Mikołowie**

Zgłoszenia na podstawie Karty Zgłoszenia, znajdującej się na stronie www.kobietaszczesliwa.pl.

Kartę należy wydrukować, wypełnić i odesłać na adres podany w zgłoszeniu lub wysłać na e-mail: poland@missismodels.eu. Informacje telefoniczne 796 133 216 lub 881 488 308.

Uczestniczki powinny wykazać się humorem i inwencją własną dotyczącą prezencji. Organizatorki służą pomocą wizażystki, fryzjerki i stylistki ubioru.

Finał konkursu odbędzie się w Ołomuńcu (Republika Czeska) 26 maja 2016. O tytuł Missis Models będą walczyć laureatki castingów z Polski, Czech i Słowacji.

Zapraszamy do zabawy!





AUTORKA W NATIONAL BOTANIC GARDENS. OGRODY O POWIERZCHNI 74 HEKTARÓW ZNAJDUJĄ SIĘ NA LIŚCIE ŚWIATOWEGO DZIEDZICTWA UNESCO

SINGAPUR

RAJSKIE MIASTO PRZYSZŁOŚCI

Aż 1000 DOLARÓW KARY ZA NIELEGALNE POSIADANIE GUMY DO ŻUCIA, 200 DOLARÓW I KONFISKATA MIENIA ZA ROZMAWIANIE PRZEZ TELEFON PODCZAS PROWADZENIA POJAZDU, 1000 DOLARÓW ZA KARMIECIE PTAKÓW, 500 DOLARÓW ZA ŚMIECENIE, 500 DOLARÓW ZA CHODZENIE NAGO PO WŁASNYM MIESZKANIU. OBOWIĄZKOWY UDZIAŁ W WYBORACH. WSZYSTKO TO STANOWI CENĘ BYCIA NAJBARDZIEJ NOWOCZESNYM I NAJBARDZIEJ PRZYJAZNYM PAŃSTWEM ŚWIATA. CHCIELIBYŚMY TAK? DALIBYŚCIE RADĘ? KTO Z NAS DOBROWOLNIE PODDAŁBY SIĘ TAK SUROWYM KAROM I RESTRYKCYJNEMU PRAWU?

Tak jest w Singapurze, państwie-mieście na Dalekim Wschodzie, którego ustrój przywodzi na myśl starożytne Ateny z ich społeczeństwem obywatelskim. Miasto ładu, porządku, bezpieczeństwa i dobrobytu. Władze Singapuru, który niepodległość zyskał 51 lat temu, stworzyły coś, co wcześniej było domeną sekt, szaleńców i marzycieli – miejsce bliskie utopii. Na wyspie o powierzchni 716,1 km² ze-

brały kolonialne tradycje Imperium Brytyjskiego, a także doświadczenia imigrantów z Chin, Malezji, Bliskiego Wschodu i Indii, łącząc innowacyjność różnych środowisk i nadając im jeden kierunek rozwoju. Nie było to jednak łatwe do osiągnięcia, bo przyjmując, że natura ludzka jest niezmienna, niezależnie od regionu świata, szeroko rozumiany porządek można utrzymać, jeśli jest on strzeżony licznymi obostrzeniami.

NIE ZAWSZE JESTEŚMY WZOREM CNÓT i mamy tendencję do zaniedbań. A to z lenistwa ktoś rzuci papierek na ulicę zamiast do kosza, a to w napędzanym alkoholem przypiływie odwagi wywoła bójkę pod barem, ewentualnie przywłaszczy sobie cudzą własność, czy w ramach kontemplacji życia weźmie spray i strugą farby wyleje swoje żale i poglądy na mur budynku. W Singapurze władze korzystały z doświadczeń zebranych ze świata i zaaplikowały niektóre z nich w praktyce. Na przykład amerykańska teoria rozbitych okien (George Kelling, Catherine Coles *Fixing Broken Windows: Restoring Order and Reducing Crime in Our Communities*) mówi, że im wyższy poziom reakcji organów państwowych na małe wykroczenia, na przykład wybijanie szyb, tym większy poziom całkowity przestrzegania prawa przez mieszkańców. To jak zatrzymanie pierwszego klocka domino – uniemożliwia reakcję łańcuchową. Czystość i porządek na ulicach Singapuru świadczą o tym, że skuteczność obranej polityki jest wysoka. Korupcję wśród urzędników wysokiej rangi karze się śmiercią, tak samo gwałt i dążenie do wojny. A wracając do przykładu zbitej szyby – w Singapurze takie przestępstwo zostałoby ukarane chłostą. Zastanówmy się, jak czyste byłyby polskie dworce i ulice, gdyby za sikanie w miejscach publicznych chłostano ludzi jak w Singapurze: winny przywiązywany jest do stelaża, zakłada mu się na ręce ochraniacze i uderza maksymalnie w ciągu doby 24 razy elastyczną różgą mierzącą 120 cm długości i 0,13 cm grubości (prędkość uderzeń wynosi do 160 km/h). Chłosta ma na celu wywołać jak największy ból, przy jak najmniejszym uszczerbku dla zdrowia skazanego. Co wy na to? Surowość kar przypomina próbę zgładzenia komara działem laserowym, ale jednak twarde prawo ma cel dodatkowy: utrzymać w ryzach mieszanek kultur, która w innych okolicznościach mogłaby okazać się dymiącym tygłem konfliktu.

SPOŁECZNOŚĆ LICZĄCA NIEWIELE PONAD 5 MILIONÓW obywateli korzysta z czterech języków urzędowych: angielskiego, mandaryńskiego, tamilskiego i malajskiego. Wszelkie odmienności, także religijne, stykają się tu na każdym kroku i pokojowo ze sobą współistnieją. Miejsca kultu islamu, buddyzmu, hinduizmu i chrześcijaństwa bardzo często ze sobą sąsiadują. Ludzie na ulicach są uśmiechnięci



AUTOR NA MOŚCIE W KSZTAŁCIE HELISY (DNA). GÓRUJĄ NAD NIM 3 WIEŻOWCE ZWIĘCZONE KONSTRUKCJĄ PRZYPOMINAJĄCĄ ŁÓDŹ, NA KTÓREJ ZNAJDUJĄ SIĘ RESTAURACJA, KAWIARNIA, PUNKT WIDOKOWY I BASEN

nięci i sprawiają wrażenie zadowolonych z życia. Na licznych obszarach zielonych jest tak dużo spacerujących i biegaczy dbających o zdrowie, że przechodnie idący w zwykłym tempie są rzadkością i wyraźnie odstają. Uczenie ludzi takiego ładu ma olbrzymi sens. W szkole od pierwszych dni dzieci chodzą w mundurkach, edukacja jest na bardzo wysokim poziomie, a poszanowanie własności publicznej jest wśród mieszkańców tak silne, że nawet najbardziej uczęszczane łazienki w miejscach publicznych są czyste. Za cenę obostrzeń, obywatele mają zapewniony nie tylko ład, porządek i bez-



CITY O KAŻDEJ PORZE DNIA I NOCY TĘTNI ŻYCIEM. NA ZDJĘCIU Z PRAWY FRAGMENT ARTSCIENCE MUSEUM, „PŁYWAJĄCY” SALON LOUIS VUITTONA, A WSZYSTKO NA TLE POTĘŻNYCH BIUROWCÓW





GAJ OSIEMNASTU 50-METROWYCH SUPERDRZEW – DRZEW EKOLOGICZNYCH KORZYSTAJĄCYCH Z ENERGII FOTOWOLTAICZNEJ (PROJEKT KOSZTOWAŁ PONAD 1 MLD DOLARÓW). WEWNĄTRZ I NA ZEWNĄTRZ ROSNĄ PRAWDZIWE DRZEWIA I ROŚLINY Z NAJBARDZIEJ ZAGROŻONYCH OBSZARÓW ŚWIATA



NAJBARDZIEJ ZNANA ŚWIĄTYNIA BUDDYJSKA W MIEŚCIE, RELIKWII ZĘBA BUDDY, ZNAJDUJE SIĘ W DZIELNICY CHIŃSKIEJ



BUDDYŚCI STANOWIĄ 34% MIESZKAŃCÓW SINGAPURU. MIMO ZRÓŻNICOWANIA RELIGIJNEGO I ETNICZNEGO PANUJE TU SPOKÓJ



MARINA BAY – MIEJSCE NAJCHĘTNIEJ ODWIEDZANE PRZEZ TURYSTÓW. POD OLBRZYMIĄ KOPUŁĄ TEATRY



MERLION, ARTYSTYCZNE POŁĄCZENIE LWA I RYBY, JEST SYMBOLEM MIASTA. KAŻDY ODWIEDZAJĄCY SINGAPUR ROBI SOBIE PRZY NIM ZDJĘCIE

pieczeństwo, ale także darmowy internet, najpiękniejsze na świecie miejskie ogrody botaniczne (wpisane zostały w 2015 roku na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO), szerokie, piękne ulice, szklane drapacze chmur, sąsiadujące ze starymi kolonialnymi pałacami i kamienicami. Wizję idylli dopełniają wszechobecna zieleń i dzieła sztuki rozstawione po całym centrum – Singapur nazywa się często miastem ogrodów, co patrząc na oszałamiającą zieleń, rozległe trawniki, mnóstwo drzew, a także zamknięte pod olbrzymimi kopułami Gardens by the Bay (Ogrody przy Zatoce), potężny Sin-

gapore Botanic Gardens i National Orchid Garden (Ogród Orchidei) jest w pełni zrozumiałe.

Gardens by the Bay to miejsce magiczne, a przy tym w pełni ekologiczne. Godny wzmianki jest las deszczowy w olbrzymiej szklarni, a także unikalne Superdrzewa. Powstały w 2012 i wykorzystują zebraną przez dzień deszczówkę do nawadniania rosnących na nich roślin. Wysokie na 25-50 m, świecą wieczorami, wykorzystując do tego energię fotowoltaiczną. Zachwycają mieszkańców i turystów, którzy chętnie spędzają tam czas.

KORZYSTAJĄC Z MAŁEJ, ZAMKNIĘTEJ MORZEM

powierzchni, Singapur stawia na merytokrację i przyciąga specjalistów z całego świata. Obsadzają oni stanowiska w sektorze usługowym, który zapewnia 3/4 zatrudnienia na wyspie. Prowadzona od niemal 20 lat polityka importu talentów opłaca się. W supernowoczesnym centrum siedziby mają największe banki i firmy inwestycyjne świata, a Produkt Krajowy Brutto na osobę wyniósł w 2014 roku 56,3 tys. dolarów. To dało Singapurowi 9 miejsce na świecie (dla porównania, PKB Polski wyniosło wtedy 14,4 tys. dolarów, dając nam 51 pozycję.) Wysokie zarobki sprawiają, że dostatek jest powszechny. Spacerując po mieście, można uznać Singapur za najnowocześniejszą, a równocześnie najbardziej przyjazną przestrzeń miejską na świecie.

PIJEMY KAWĘ W UROCZEJ KAWIARENCE w stylu kolonialnym. Patrzymy na Orchard Street. To jak 5th Avenue w Nowym Yorku. Tyle że w Singapurze budynki są nowiutkie, błyszczą szkłem i aluminium, są jeszcze bardziej okazałe, nowoczesne i oszałamiają rozmachem. Przy tej ulicy mają gigantyczne sklepy wszystkie liczące się firmy świata mody. Ich marki widać z daleka. Co jeszcze różni tę ulicę od Piątej Alei? Ceny. W Singapurze wszystko jest zdecydowanie droższe. Caffè latte w kawiarence obok sklepów Prady i Vuittona kosztuje równowartość 40 zł. Najtańsze ciasteczko 30 zł, caesar salad 80 zł, szklanka wody 15 zł. „Przy ich poziomie zarobków można” – myślimy i fundujemy sobie latte. Kiedy przyglądamy się mieszkańcom miasta, zastanawiamy się, jak



TROPIKALNY LAS W CHMURACH: 90% WILGOTNOŚCI I 2577 PANELI TWORZĄCYCH SZKLANĄ KOPUŁĘ O POWIERZCHNI 12 TYS. M KW.



W NAJWIĘKSZYM NA ŚWIECIE OGRODZIE ORCHIDEI MOŻNA PODZIWIĄĆ KWIATY POŚWIĘCONE MARGARET THATCHER, KATE I WILLIAMOWI CZY DIANIE. PONAD 1000 GATUNKÓW I 2000 HYBRYD ORCHIDEI

ten cud gospodarczy, społeczny i kulturowy był możliwy? Skąd mieli na to pieniądze? Singapur ma największą po Monako gęstość zaludnienia na świecie. Nie ma jednak surowców mineralnych, z których mogłaby wynikać tak korzystna sytuacja gospodarcza. Ba, nawet większą część wody pitnej musi importować z Malezji. Jak można, prawie niczego nie posiadając, stworzyć z wioski rybackiej tak wielką potęgę w pół wieku?

Odpowiedzi jest wiele. Jedna z nich brzmi: Singapur stał się domem dla międzynarodowych korporacji, które skorzystały z położenia miasta i portu. Powstały też rodzime firmy, które z fazy prostej industrializacji szybko przeszły do produkcji zaawansowanych technologii, badań i usług finansowych.

NAS, OBSERWATORÓW RÓŻNYCH NURTÓW ŻYCIA,

zastanawia jeszcze jedno – coś, co niekoniecznie dotyczy pieniędzy, a co można zrealizować bez nich. Na ile my, w Polsce, bylibyśmy w stanie dobrowolnie zrezygnować ze swoich praw i przywilejów na rzecz czystości i porządku? Ilu z nas zdaje sobie sprawę, że rozmawianie przez telefon w miejscach publicznych jest niekulturalne? Ilu z nas zwróciłoby komuś uwagę, że publiczne żucie gumy świadczy o lekceważeniu innych? Ilu z nas powiedziałoby bliskiej osobie, żeby myła zęby, odświeżała oddech, dbała o czystość miejsc intymnych? Każdy chciałby żyć w czystym, przyjaznym, pięknym, pachnącym raju. Jak to zrobić? W Singapurze (według wzoru znanego z „Nowego wspaniałego świata” Aldousa Huxleya) idzie im naprawdę nieźle. W 2015 roku w światowym rankingu szczęśliwości (Happy Planet Index bierze pod uwagę odczuwany dobrostan, długość życia i wpływ na środowisko) Singapur został uznany za najbardziej szczęśliwe państwo Azji.

TEKST I ZDJĘCIA:
DOROTA STASIKOWSKA-WOŹNIAK,
MIKOŁAJ WOŹNIAK



KOSZULOWA BLUZKA Z KOLEKCJI STITCH & SOUL
MOŻE ZAKRYĆ PEWNE NASZE MANKAMENTY



ANGIELSKA CELEBRYTKA PIPPA MIDDLETON
W LUŻNEJ MASKUJĄCEJ KURTCE ZAMSZOWEJ



KAMIZELKA ŚWIETNIE MODELUJE SYLWETKĘ
I JEST MODNA, ALE TYLKO W DŁUGIM WYDANIU

JAK OPTYCZNIE ODCHUDZIĆ SYLWETKĘ

O TYM, JAKIM TYPEM SYLWETKI JESTEŚ, JUŻ WIESZ Z NASZYCH WCZEŚNIEJSZYCH ARTYKUŁÓW. TYM RAZEM SKUPIMY SIĘ NA TRIKACH, KTÓRE ZAWSZE WAS INTERESUJĄ W CZASIE KOBIECYCH STYLIZACJI. NAJCZĘSTSZE PYTANIE, JAKIE WÓWCZAS SŁYSZYMY, BRZMI: JAK SIĘ UBRAC, ŻEBY WYGLĄDAĆ SZCZUPLEJ?

Jest mnóstwo sposobów, aby ukryć mocne ręce, wystający brzuch, pełne biodra i uda, a nawet szerokie łydki. Każda z nas ma swoje tajemnice, które chciałaby schować. Zacznijmy od ukrycia mankamentów górnej części sylwetki. Podstawa to bielizna. Złe dobrany biustonosz nie tylko zdeformuje sylwetkę (będzie ona wyglądała nieatrakcyjnie), ale może również niekorzystnie wpłynąć na nasze zdrowie. Za to dobrze dobrany biustonosz świetnie wymodeluje tłuszcz pod biustem, a nawet na plecach. Dodatkowo fiszbina podniesie biust, ujawniając talię. Uwaga, talię ma każda z nas, bez względu na obwód brzucha! Do bielizny możemy zaliczyć powszechne już modelujące majtki, wykonane metodą bezszwową, czyli taką, która ma udawać drugą skórą. Nie bójmy się ich zakładać, dzięki temu możemy optycznie pozbyć się nawet jednego rozmiaru.

Jeżeli mamy skompletowaną podstawę, przejdźmy do bluzek. Najważniejsze cechy bluzki to dekolt i fason. Jeżeli masz duży biust, to Twój dekolt również powinien być duży, najlepiej w serek (V). Noś rzeczy dopasowane, ale nie obcisłe i nie oversize. Te dwa ostatnie kroje będą Ci dodawać kilogramów, zamiast je tuszować. Noś bluzki i koszule z półokrągłym dołem, sięgającym nawet do połowy bioder, dzięki czemu ukryjesz wystający brzuch i wysmuklisz talię. Najważniejszym elementem garderoby jest odzież wierzchnia. Możemy nią wymodelować sylwetkę i dopracować stylizację. Jeśli nosisz marynarki, pamiętaj, aby kupować o rozmiar mniejsze. Zwracaj uwagę na ich długość, która w zależności od szerokości bioder powinna sięgać za linię pośladków, do połowy bioder lub kości bio-

drowych. Zasada, której powinnaś się trzymać: wszystko, co kończy się w najszerszym miejscu Twojej sylwetki, będzie Cię optycznie poszerzać, więc jeśli masz szerokie biodra, unikaj długości sięgającej najszerszego miejsca w biodrach. Ubieraj marynarki, które kończą się na linii kości biodrowej lub za pośladki. Jeżeli jesteś niska, noś dłuższe bluzki i marynarki, które kończą się na kości biodrowej, dzięki temu optycznie wydłużysz nogi i nabierzesz odpowiednich proporcji. Marynarki (i odzież wierzchnia) powinny mieć idealnie wszyte rękawy; nie mogą być za szerokie, powinny być dopasowane, a linia wszycia rękawa przy ramieniu powinna kończyć się mniej więcej na końcu kości barkowej obojczyka, czyli w miejscu, gdzie leży ramiączko od biustonosza. Jeżeli masz wystający brzuch, nie kupuj marynarek z naszytymi kieszeniami i dwurzędowym zapięciem, to optycznie Cię poszerzy. Najważniejszy trik? Noś zawsze rozpięte marynarki, dzięki dwóm pionom optycznie wydłużysz i wyszczuplisz sylwetkę. Koniecznie musisz to sama sprawdzić!

Wyciągnij z szafy ubrania, stań przed lustrem i sprawdź, czy wszystko się zgadza z moimi poradami.

W następnym numerze *Lady's Club* opowiem o dolnej części sylwetki: co nosić, a czego unikać, żeby nasze nogi i biodra wyglądały supersexy.

Umów się
z nami
na wizerunkową
rewolucję:

www.ministerstwowizerunku.pl
stylistka@ministerstwowizerunku.pl

TEL.
883 948 602

MIĘDZY NAMI JEST CHEMIA



*Chemia między ludźmi jest wtedy,
kiedy dotykasz umysłu i nikt nie wie,
dlaczego ciało zaczyna płonąć.*

(AUTOR NIEZNANY)

Modelka MARCELINA ZIĘTEK Miss Południa Nastolatek 2014

Model SZYMON RUS Mister Beskidów 2015

Photo MAGDALENA OSTROWICKA / www.CobraOstra.pl

Make up MAGDALENA OSTROWICKA

Hair SZYMON RUS

Grabowska
MODELS

CobraOstra.pl
FOTOGRAFIA









Miłość ma różne etapy. Na początku jest chemia; organizm pracuje wtedy jak wielkie laboratorium i można łatwo pomylić miłość z fascynacją. Jeśli jednak odczynniki przestają buzować, a tobie nie wypaliło oczu, nie poparzyło ci ręki, i mimo uspokojenia chcesz być z tym kimś nadal – to jest miłość.

VÉRONIQUE WOLF,
z książki „ODLOT CMY”



AERIAL JOGA



KOBIETA
SZCZĘŚLIWA

PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI 18.15, ŚRODY 8.30,
BIELSKO-BIAŁA, UL. 11 LISTOPADA 10, TEL. 881 488 308.

MASAŻ CIAŁA

Zapraszamy na masaże ciała przy użyciu łóżka CERAGEM. To urządzenie terapeutyczne do termomasażu. W ciągu 40-minutowego zabiegu wykonywane są: masaż, akupresura, termoterapia. Dzięki promieniowaniu podczerwonemu następuje rozluźnienie mięśni, redukcja bólu, neutralizowanie stresu. W matę łóżka wbudowane są płyty epoksydowo-węglowe i kamienie nefrytowe, emitujące energię ciepłą. Po zabiegu polepsza się krążenie, znikają bóle głowy, kręgosłupa i inne, pojawia uczucie głębokiego relaksu i zwiększa energia życiowa. Koszt: 25 zł. Tel. 506 581 077.

REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Polecamy redukcję tkanki tłuszczowej zabiegiem wspomaganym płytkami NARLA. To metoda wyzwalająca naturalny proces lipolizy w tkance tłuszczowej, dzięki zastosowaniu ultradźwięków. Łączy bezpieczną częstotliwość i intensywność ultradźwięków (517 KHz i 110mW/cm²) stymulujących neurony współczulnego układu nerwowego do uwalniania noradrenaliny w tkance tłuszczowej. Noradrenalina, docierając do komórek tłuszczowych, łączy się z receptorami na ich powierzchni, co aktywuje miejscową lipolizę. Proces ten jest niezależny od centralnego układu nerwowego, co zabezpiecza przed efektem jojo. Zabieg trwa 15 min. Działanie ultradźwięków utrzymuje się ok. 70 min., w tym czasie należy ćwiczyć (biegi, pływanie), aby spalić uwolnioną tkankę tłuszczową. Koszt: 35 zł. Tel. 506 581 077.



Professional
makeup
artist

Ewa Pączyńska
Wizaż i stylizacja paznokci

Makijaż na każdą okazję

Elastyczny czas pracy, również w weekendy i święta

Możliwy dojazd do klienta

Szkolenia indywidualne i grupowe



facebook.com/evapaczynska.visage

www.evavisage.pl

paczynska.visage@gmail.com

+48 530 448 316





Z 20 TYGODNI PODSTAWOWEGO URLOPU MACIERZYŃSKIEGO 14 MUSI WYKORZYSTAĆ MATKA DZIECKA, A POZOSTAŁE 6 MOŻE WYKORZYSTAĆ JEGO OJIEC

ZUS NOWOŚCI W ZASIŁKACH MACIERZYŃSKICH

OD STYCZNIA 2016 WESZŁO W ŻYCIE SPORO ZMIAN W USTAWIE Z 25 CZERWCA 1999 O ŚWIADCZENIACH PIENIĘŻNYCH Z UBEZPIECZENIA SPOŁECZNEGO W RAZIE CHOROBY I MACIERZYŃSTWA. DOTYCZĄ ONE M.IN. ZASIŁKU MACIERZYŃSKIEGO, A WYNIKAJĄ Z NOWELIZACJI KODEKSU PRACY. WIELE Z TYCH ZMIAN ODNOSI SIĘ DO OSÓB PROWADZĄCYCH DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZĄ LUB PRACUJĄCYCH NA UMOWĘ ZLECENIE, KTÓRYM DO TEJ PORY NIE PRZYSŁUGIWAŁ ZASIŁEK MACIERZYŃSKI.

Jedną z nowości jest **możliwość dzielenia się uprawnieniami z tytułu rodzicielstwa** – w przypadku, gdy jeden z rodziców jest pracownikiem, a drugi osobą ubezpieczoną w systemie pozapracowniczym (czyli prowadzi działalność gospodarczą lub pracuje na umowę zlecenie). Jeżeli rodzic niebędący pracownikiem wykorzysta część okresu pobierania zasiłku macierzyńskiego, to drugi rodzic, pracujący na umowę o pracę, uzyska prawo do odpowiedniego urlopu (macierzyńskiego lub rodzicielskiego) albo do jego części, a tym samym do zasiłku macierzyńskiego.

W związku z nowymi regulacjami każda ubezpieczona matka dziecka (zarówno będąca pracownicą, jak też prowadząca działalność lub zleceniobiorczyni) będzie mogła zrezygnować



ZOFIA MUCZKO

z urlopu macierzyńskiego (zasiłku macierzyńskiego):

- po wykorzystaniu co najmniej 14 tygodni urlopu po porodzie;
- po wykorzystaniu co najmniej 8 tygodni urlopu po porodzie, jeżeli po-

siada orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji;

- po wykorzystaniu co najmniej 8 tygodni urlopu po porodzie, w przypadku pobytu w szpitalu lub innej placówce leczniczej.

Jedynym warunkiem rezygnacji matki z przysługujących jej praw (w przypadku pracownicy – z urlopu macierzyńskiego, a w przypadku ubezpieczonej niebędącej pracownicą – z zasiłku macierzyńskiego) będzie konieczność przejęcia tych uprawnień przez ubezpieczonego ojca dziecka. Do końca ubiegłego roku takie rozwiązanie wymagało dodatkowo podlegania rodziców ubezpieczeniu z tytułu umowy o pracę, obecnie ten warunek nie jest już konieczny. Wystarczy nabycie prawa do zasiłku macierzyńskiego przez drugie z rodziców.

Kolejną nowością w prawie do zasiłku macierzyńskiego jest sytuacja, **gdy matka dziecka, nieposiadająca tytułu do ubezpieczenia społecznego, podejmie pracę** w wymiarze nie niższym niż połowa pełnego wymiaru czasu pracy. Zasiłek macierzyński będzie wtedy przysługiwał ubezpieczonemu ojcu dziecka, który uzyska prawo do urlopu macierzyńskiego, urlopu na warunkach urlopu macierzyńskiego albo urlopu rodzicielskiego (jeśli przerwie działalność zarobkową w celu sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem). **Zasiłek będzie wypłacany ojcu** do wyczerpania wymiaru zasiłku, jednak nie dłużej niż przez okres trwania zatrudnienia matki.

Została także rozszerzona możliwość przerwania pobierania zasiłku macierzyńskiego w przypadku, gdy dziecko wymaga opieki szpitalnej. W takiej sytuacji matka dziecka, po wykorzystaniu 8 tygodni po porodzie, pozostałą część zasiłku macierzyńskiego może wykorzystać po wypisaniu dziecka ze szpitala. Dotyczy to również sytuacji, gdy okres korzystania z zasiłku macierzyńskiego przypada na okres urlopu rodzicielskiego. Taką możliwość przerwania zasiłku macierzyńskiego ma także ojciec dziecka korzystający z urlopu ojcowskiego.

Nowe przepisy wydłużyły czas, w jakim przedsiębiorczy rodzice mogą złożyć wniosek o zasiłek macierzyński. Obecnie **na wystąpienie z wnioskiem o przyznanie zasiłku macierzyńskiego** za okres odpowiadający urlopowi macierzyńskiego i urlopowi rodzicielskiego w pełnym wymiarze, skutkujący wypłatą zasiłku macierzyńskiego w wysokości 80% podstawy wymiaru, **mamy nie 14, lecz 21 dni po porodzie.**

Od 1 stycznia 2016 **zasiłek macierzyński podwyższony został do 1000 zł.** Wyrównanie otrzyma osoba pobierająca zasiłek macierzyński, której miesięczna kwota netto, czyli pomniejszona o zaliczkę na podatek dochodowy od osób fizycznych, będzie niższa niż 1000 zł (jest to wysokość świadczenia rodzicielskiego, określonego w ustawie z 28 listopada 2003 o świadczeniach rodzinnych). Gdy



MINIMUM 1000 ZŁ DOSTANĄ TAKŻE CI RODZICE, KTÓRYCH DZIECI URODZIŁY SIĘ W 2015, ALE PIERWSZE URODZINY BĘDĄ OBCHODZIŁY W 2016

zasiłek macierzyński będzie przysługiwał za część miesiąca, dodatek będzie ustalany proporcjonalnie do okresu, za który będzie wypłacany. Warto dodać, że wyrównanie dotyczy na przykład osób prowadzących własny biznes, opłacających preferencyjne składki na ubezpieczenie chorobowe (od 30% minimalnego wynagrodzenia). Gdy świadczeniobiorca podlega ubezpieczeniu chorobowemu z więcej niż jednego tytułu (i w związku z tym pobiera zasiłki z kilku tytułów) wyrównanie przysługuje wtedy, gdy łączna kwota netto tych zasiłków jest niższa od 1000 zł. Ważne jest to, że **podwyższenie zasiłku macierzyńskiego jest wypłacane bez wniosku świadczeniobiorcy.** To oznacza, że ZUS ustali i wypłaci wyrównanie uprawnionemu przedsiębiorcy czy zleceniobiorcy bez żadnej inicjatywy z jego strony. Jedynie w przypadku pobierania zasiłku z kilku tytułów do wypłaty wyrównania konieczne będzie udokumentowanie przez świadczeniobiorcę kwot wypłacanych zasiłków ze wszystkich tytułów.

Warto w tym miejscu przypomnieć także, że od 14 sierpnia 2015 – w przypadku zgonu matki dziecka w okresie korzystania z zasiłku macierzyńskiego – świadczenie będzie przysługiwało ubezpieczonemu ojcu dziecka albo innemu członkowi najbliższej rodziny, który uzyska prawo do urlopu macierzyńskiego, urlopu na warunkach urlopu macierzyńskiego albo urlopu rodzicielskiego lub przerwie działalność zarobkową w celu sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem. Jeżeli umrze matka dziecka nieobjęta ubezpieczeniem społecznym albo porzuci ona dziecko lub nie będzie mogła sprawować opieki ze względu na orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji – ubezpieczonemu ojcu dziecka lub innemu członkowi najbliższej rodziny będzie przysługiwał urlop (zasiłek) macierzyński za okres przypadający po dniu zgonu matki, porzuceniu dziecka albo powstaniu niezdolności do samodzielnej egzystencji.

Autorka pełni obowiązki dyrektora Oddziału ZUS w Chorzowie

PYTAJ A ZUS ODPOWIE

Eksperci ZUS są do dyspozycji Czytelników. Na stronie internetowej www.ladysclub-magazyn.pl uruchomiliśmy aktywną zakładkę, przez którą można pytać o wszystkie problemy dotyczące ubezpieczeń. Odpowiedzi udziela ALDONA WĘGRZYNOWICZ, rzecznik Oddziału ZUS w Chorzowie. Zachęcamy do korzystania z tej skrzynki.





365 REKLAMÓWEK ŚMIECI

Czytelnicy portalu www.ulicaekologiczna.pl uznali, że akcja „365 reklamówek śmieci” zasługuje na tytuł kampanii społecznej 2015 r. Zaczął ją indywidualnie Wojciech Owczarz, prezes Fundacji Ekologicznej Arka w Bielsku-Białej, który w ciągu roku postanowił zebrać 365 reklamówek z odpadami porzuconymi w lasach, parkach i nad jeziorami. W ten sposób zaczął dyskusję na temat odpadów zanieczyszczających środowisko. Powodzenie akcji sprawiło, że w 2016 r. Arka rozpoczęła II edycję kampanii (szczegóły na www.365reklamoweksmieci.pl).

– Zebrałem 373 reklamówki śmieci, a w całej akcji wynieśliśmy z lasów i parków ponad 3500. Zorganizowaliśmy także kilkanaście akcji edukacyjnych, propagujących ideę recyklingu – powiedział nam Wojciech Owczarz.

Jednorazówka jest jedną z najgorszych plag ekologicznych! Rocznie na świecie produkuje się i wprowadza w obieg prawie 1 bilion plastikowych toreb. Powstaje z nich ok. 18 mln ton odpadów. A jak długo używamy jedn? Średnio 25 minut! Potem wyrzucamy. Dlatego kupujemy produkty jak najmniej zapakowane. W Polsce na wysypiska trafia 70% śmieci, gdy



AKCJĘ ARKI WE WROCŁAWIU DOFINANSOWAŁ KATOWICKI WFOŚiGW

w Niemczech, Holandii czy Szwecji tylko 1%. Dużo mamy więc do zrobienia, żeby zmienić nawyki. Kampania Arki została dofinansowana m.in. ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach. Partnerem merytorycznym była firma Rekopol z Warszawy, organizująca odzysk opakowań.

(BUS)

INSTALACJA ODPYLANIA SPALIN GOTOWA



KOTŁOWNIA REJONOWA POD GRAPĄ W ŻYWCU



SZEFOWIE ZAKŁADU TŁUMACZĄ ZASADY DZIAŁANIA NOWYCH FILTRÓW

Ważna wiadomość dla Żywca – w połowie lutego w Kotłowni Rejonowej Pod Grapą przy ul. Folwark oddano do użytku rozbudowaną instalację odpylania spalin. Prace trwały od kwietnia 2015. Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach dofinansował inwestycję pożyczką w wysokości ponad 1 mln złotych. Całe zadanie kosztowało 1.667.800 złotych.

Kotłownia powstała w 1986 i od tego czasu jest systematycznie modernizowana. Jej moc w sezonie osiąga ok. 54 MW. Zakład spala, zależnie od pogody,

od 40-160 t węgla na dobę (rocznie 12 tys. t). Sprawność spalania wynosi 85-86%, dlatego rozbudowa układu odpylania była tak ważna, zwłaszcza że od stycznia 2016 obowiązują w Polsce nowe normy zawartości pyłu w spalinach. Unowocześnienie instalacji odpylania spalin z kotłów WR10, WR25/20-M i WR25 spowoduje zmniejszenie emisji pyłu o 1.625 kg rocznie.

W oddaniu do użytku nowoczesnych urządzeń wzięła udział Agnieszka Kostempska, zastępca prezesa Zarządu WFOŚiGW. – Dzięki dodatkowemu filtrowi workowemu znacznie wzro-

śnie sprawność odpylania układu. Od tego roku dopuszczalna zawartość pyłu w spalinach jest 4-krotnie niższa niż w latach ubiegłych – podkreśliła Agnieszka Kostempska.

Żywiec od lat zmagają się z problemem tzw. niskiej emisji, czyli smogiem. Problem niskiej emisji w kotlinie żywieckiej nie zniknie od razu – na złą jakość powietrza wpływa przede wszystkim opalanie pieców w prywatnych gospodarstwach paliwem najgorszej jakości, miałem i flotem, oraz karygodny proceder palenia śmieci.

(BUS)



DOBRE PRAKTYKI W GOSPODARCE ODPADAMI

Ponad 70 przedstawicieli świata nauki, biznesu, administracji publicznej i organizacji pozarządowych spotkało się w połowie lutego w Instytucie Ekologii Terenów Przemysłowych w Katowicach, by wziąć udział w Forum „Dobre praktyki w gospodarce odpadami i rewitalizacji środowiska”. Z inicjatywy zarządów NFOŚiGW oraz Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach Forum odbyło się po raz 22. (a 3. na Górnym Śląsku). Wzięło w nim udział 4 byłych ministrów środowiska, co świadczy o randze dyskusji.

Zagadnienia rewitalizacji środowiska i gospodarki odpadami w Regionalnym Programie Operacyjnym na lata 2014-2020 w woj. śląskim przedstawił Gniewosz Pawłus z Urzędu Marszałkowskiego. Prezentację na temat oferty katowickiego Funduszu przedstawiła Barbara Malkowska z Zespołu Ochrony Atmosfery i Powierzchni



FUNDUSZ REPREZENTOWAŁY ZASTĘPCZYNI PREZESA AGNIESZKA KOSTEMPSKA I AGNIESZKA SIEMIŃSKA

Ziemi. WFOŚiGW od początku swego istnienia, tj. od 1993, wspiera działania związane z rekultywacją terenów zdegradowanych w województwie śląskim. Wsparcie to wyniosło do tej pory 105 mln zł. Wśród najważniejszych zadań wymienić trzeba likwidację 6 bomb ekologicznych po hutach i zakładach chemicznych w Katowicach-Szopienicach, Jaworznie, Czechowicach-Dzie-

dzicach, Ogrodzieńcu, Tarnowskich Górach i Kaletach. W czasie Forum samorządowcy (m.in. z Mysłowic, Katowic, Świętochłowic i Częstochowy) akcentowali potrzebę szybszej rewitalizacji terenów przemysłowych. Wskazywali na wiele dobrych praktyk w gospodarce odpadami górnictwami, ale domagali się więcej.

(BUS)



BARBARA MALKOWSKA PRZEDSTAWIŁA OFERTĘ FUNDUSZU W REWITALIZACJI ŚRODOWISKA MIEJSKIEGO



FORUM TOWARZYSZYŁA INTERESUJĄCA WYSTAWA DOTYCZĄCA EKOLOGII ŚLĄSKICH TERENÓW PRZEMYSŁOWYCH



DZIENNIKARZE CHĘTNIE ROZMAWIALI Z EKSPERTAMI NA TEMAT RATOWANIA TERENÓW ZDEGRADOWANYCH



SALA KOLUMNOWA INSTYTUTU PRZY UL. KOSSUTHA W KATOWICACH WYPEŁNIŁA SIĘ PO BRZEGI

HOROSKOP NA MARZEC I KWIECIEŃ

BARAN

(21 marca – 19 kwietnia)



Na wiosnę przygotuj sobie plan działania, bardziej odpowiedni dla Twojego temperamentu. Zimę przespałaś, nie dotrzymałaś kilku złożonych sobie i innym zobowiązań, więc przyszedł czas, by nadrobić zaległości i nie mieć kaca moralnego. Zwłaszcza w pracy chwytasz zbyt wiele srok za ogon, a ta gorliwość obraca się przeciwko Tobie, bo zawsze czegoś nie jesteś w stanie zrobić na czas. Wniosek? Uporządkuj swoje zadania, przygotuj plan i konsekwentnie się go trzymaj. Zobaczysz, jakie będziesz miała efekty! I ile otrzymasz pochwał! Poza wszystkim, znajdziesz więcej czasu na sprawy prywatne, domowe. Ktoś bardzo liczy na kontakt z Tobą tuż po świętach wielkanocnych.

BYK

(20 kwietnia – 20 maja)



Pomyśl, dlaczego dobre chęci tak często obracają się przeciwko Tobie? Może za dużo gadasz, a czasami nawet krzyczysz? Wiosna będzie początkiem kilku istotnych zmian w Twoim życiu. Już na początku marca czeka Cię dość daleka podróż. Niestety, z przygodami, ale wszystko skończy się dobrze. To będzie ważny moment na refleksję i zmianę zachowań wobec innych. Po powrocie awansujesz, ale będziesz musiała się o to dobić u swojego szefa. W domowych uczuciach bez większych sensacji, choć zaskoczy Cię partner propozycją zmiany stanu cywilnego. I jeszcze zdrowie – nieoczekiwany ból przypomni Ci o konieczności wyzbycia się pewnych używek.

BLIŹNIĘTA

(21 maja – 20 czerwca)



Wiosną budzi się życie, więc i Ty obudzisz się, by działać dla swojego ciała. Po rzuceniu zimowych ciuchów dojdiesz do przekonania, że źle zrobiłaś, zawieszając spacer i życie sportowe na kilka miesięcy. Zaokrąglenia trzeba będziesz



zrzucić – i to szybko, zwłaszcza że w perspektywie wczesna Wielkanoc i znowu rodzinne życie biesiadne. Pod koniec marca możesz dojść do przekonania, że nie obejdziesz się bez pomocy fachowca – dietetyczki bądź trenera fitness. Wybór należy do Ciebie. W pracy ciekawa ścieżka rozwoju, choć szef będzie krakał, że zmiany w gospodarce wymuszą na nim zwolnienia. Tobie to nie grozi, lecz pracy będzie sporo.

RAK

(21 czerwca – 22 lipca)



Marzysz, by Twoich przełożonych dopadła jakaś kara za złe traktowanie ludzi. Często czujesz się obrażana i upokarzana ich komentarzami i docinkami. Najchętniej poszłabyś na wczesną emeryturę, żeby

zapomnieć o pracy, która od dawna nie daje Ci satysfakcji. Niestety, na razie nie ma takich możliwości, będziesz jeszcze musiała długo się męczyć. Chyba że pomożesz losowi i podejmiesz kroki, by zmienić swoje życie. Nikt nie powiedział, że w Twoim wieku jest to niemożliwe, zwłaszcza że jesteś osobą wykształconą i kompetentną. W kwietniu pojawią się oznaki zmian, musisz je tylko dostrzec. Twój partner chętnie Ci pomoże, możesz na niego liczyć.

LEW

(23 lipca – 22 sierpnia)



Pracujesz ciężko, lecz wiesz, że to konieczne. Masz tyle spraw na głowie, że nie starcza Ci czasu na refleksję, co będzie później? Czy wytrzymasz tempo? Mnóstwo cza-

su spędzasz w podróżach służbowych, a w piątki pijesz wino. Czy ten rytm życia utrzyma się? Twoje dziecko rośnie, osiąga sukcesy w nauce i sporcie, wkrótce wyfrunie na studia. Zostaniesz z marudnym mężem i starzejącym się pieskiem? Los szykuje jednak niespodzianki i do jednej z nich, miłej, dojdzie już w kwietniu. Zatrzymasz się wtedy i pomyślisz, że to okazja, by zmienić coś na lepsze. Jeśli dojrzysz tę perspektywę, bo jeśli nie – niewiele się zmieni. A poza wszystkim – noga z gazu!

PANNA

(23 sierpnia – 22 września)



Masz okazję, by na wiosnę poprawić swoją sylwetkę i zmienić styl życia. Los obdaruje Cię na przełomie marca i kwietnia nowym znajomym, którym nie potrafi siedzieć w domu. Będzie Ci proponował wyjścia i więcej ruchu, skorzystaj z tej szansy, zobaczysz, jaki świat jest piękny, nawet w Twojej okolicy. Musisz się jednak przełamać i wyzbyć skłonności do leniuchowania. Argument, że jesteś zmęczona pracą odpada, bo sama wiesz, że

słowo i zaprosi na trening. Będziesz miała okazję spotkać go przed świętami i wtedy zaczniesz kwitnąć. Uczucia jako czynnik motywacyjny działają znakomicie. Od kwietnia rodzina i przyjaciele będą w szoku. Nie musisz jednak czekać, zacznij już teraz!

SKORPION

(23 października – 21 listopada)



Masz już dosyć jeżdżenia, czujesz się taka zmęczona po zimie. Niestety, do wakacji jeszcze kilka miesięcy i choć solidnie zapracowałaś na urlop – musisz ciągnąć ten wózek. Zwłaszcza że w pracy bywasz dla szefa istotną podporą, bez Ciebie wszystko mogłoby się zawalić. On to widzi i docenia, w drugim kwartale możesz liczyć na uczciwą podwyżkę. Nie obejdzie się jednak bez kwasów, bo zawistnicy dadzą o sobie znać. Oparcie jak zwykle znajdziesz w rodzinie. Zaoszczędzone pieniądze dobrze zainwestuj, będziesz miała na wyjazd do ciepłych krajów. Co do lokat, nie słuchaj rad telewizyjnych ekonomistów i przyjaciółek, zaufaj własnemu rozsądkowi.

STRZELEC

(22 listopada – 21 grudnia)



Twoje zdrowie po zimie wygląda dobrze, musisz znaleźć czas i zacząć po kolei odwiedzać specjalistów, żeby wykluczyć niespodzianki. Sama wiesz najlepiej, że nie ma ludzi z żelaza, w Twoim otoczeniu też chorują, niektórzy ciężko. Marzec powinien być miesiącem tylko dla Ciebie – nic innego nie powinno się liczyć. Regularne okresowe badania i wyniki niebudzące większych zastrzeżeń poprawią Ci samopoczucie, nadwątłone dość długim osłabieniem. Na szczęście w potrzebie możesz liczyć na swojego partnera i na rodzinę. Zrobią dla Ciebie wszystko! Dzięki temu nastąpi też wiosenne wzmoczenie uczuć do świata i zaczniesz nareszcie uśmiechać się.

KOZIOROŻEC

(22 grudnia – 19 stycznia)



Przesada nigdy nie jest dobra, cokolwiek robisz, więc także Twoje odchudzanie bardziej zaszkodziło Ci niż pomogło w utrzyma-

niu kondycji. Nie popadaj w paranoję, odkwaszanie i soczki, owszem, ale warto pomyśleć o bardziej zróżnicowanej diecie. Staraj się przemyśleć swoje postępowanie, bo organizm zaczyna się buntować. W pracy dość monotennie, choć zatrudnieni zostali nowi ludzie. Tacy jacyś jednak bez polotu. Łudziłaś się, że poznasz kogoś atrakcyjnego, z kim będziesz mogła sensownie porozmawiać, tymczasem wieje nudą. Przyznaj się, że brakuje Ci odpowiedniego towarzystwa. No to w kwietniu bomba, wreszcie zjawi się ktoś, kto Cię odmieni!

WODNIK

(20 stycznia – 18 lutego)



Nie lubisz zimna, więc wiosna to Twój ulubiony okres. Nareszcie dni będą dłuższe i cieplejsze, czekasz na słońce. Momentalnie budzi się w Tobie energia i chęć do działania. Wiele osób tak ma! W marcu chcesz zacząć robić domowe porządki, zwłaszcza że święta przyjadą szybko. Porządki przydałyby się także w Twojej pracy, ale innego rodzaju. Ludzie przebąkują, że od nowego kwartału będą zmiany na górze, więc to Twój moment – zasługujesz na awans. Tylko nie mieszaj się do polityki! Rób swoje i zdej się na logikę, a otworzą się przed Tobą nowe horyzonty. Jest koło Ciebie pewien życzliwy Skorpion, musisz mu zaufać, gdy Cię o coś grzecznie poprosi.

RYBY

(19 lutego – 20 marca)



Powinnaś na wiosnę wyjść ze skorupki, otworzyć się na ludzi. Jesteś osobą atrakcyjną i mądrą, nie ma potrzeby, byś bezustannie uciekała w samotność. W marcu na pewnym zawodowym spotkaniu poznasz kobietę, która proponuje Ci wejście do ciekawego towarzystwa. Jest szansa na intensywny rozwój zawodowy. A kiedy zaczniesz uczestniczyć w szkoleniach, poznasz Raka, który z kolei może wprowadzić rewolucyjne zmiany w Twoim życiu. Także uczuciowym. Pytanie, czy się nie wystraszysz? Po drodze czekają Cię bowiem także inwestycje finansowe, a do wydawania kasy masz ciężką rękę. Nuda czy aktywność życiowa – taki będziesz miała wybór!

mogłabyś pracować na pół etatu, a jeszcze miałabyś czas na dwie kawy. Nowa znajomość, to nowy układ towarzyski – sama się zdziwisz, jakie pasje mają ludzie, których wkrótce poznasz. Wciągnij też do ruchu rodzinę!

WAGA

(23 września – 22 października)



Wokół zaczyna się zielenić, a Ty czerwienisz się ze wstydu, że tak zaniedbałaś ruch na świeżym powietrzu. Sąsiadki i znajome chodzą regularnie do klubu fitness, jeżdżą na rowerze, biegają, lecz Ty zapomniałaś, że nawet spacer może Ci pomóc w poprawieniu figury. Szybko to zmieni się jednak za sprawą tajemniczego pana, który potrafi ożywić każdą kobietę. Wystarczy, że spojrzy, wypowie magiczne



LOYD

The Magic Experience

